

تغذیہ دوران شیمی درمانی



حسین میلان

سوپروائزر آموزش سلامت

تابستان ۱۴۰۱

تغذیه مناسب و کافی به بدن کمک می کند تا قوی باشد تا بتواند با عوارض جانبی که ممکن است با پیشرفت درمان رخ دهد، مقابله کند.

سرطان سیستم ایمنی فرد را ضعیف می کند. یک رژیم غذایی سالم به بیمار سرطانی این امکان را می دهد که سیستم دفاعی بدن را تقویت کند و با عفونت ها مقابله کند. یک رژیم غذایی سالم همچنین باعث تسریع در بهبود بافت های بدن می شود که ممکن است در طول بیماری و درمان آن آسیب ببینند.

ممکن است برای کمک به تقویت قدرت و مقاومت در برابر اثرات سرطان و درمان آن، نیاز به تغییر رژیم غذایی خود داشته باشید. تمام درمان های سرطان سلول های سرطانی را از بین می برند. اما در این فرآیند تعداد زیادی سلول سالم نیز آسیب می بینند. عوارض جانبی ناشی از تأثیر منفی بر سلول ها و بافت های سالم است.

یک رژیم غذایی قبل از درمان برای ایجاد قدرت و ایمنی و اراده حیاتی است:

(۱) بهبود وضعیت تغذیه و سلامت فعلی.

(۲) به بیمار آموزش دهید که انتظار چه عوارض جانبی را داشته باشد و چگونه برای آنها آماده شود.

هدف از مراقبت های تغذیه ای در طول درمان سرطان:

- ✓ برای اطمینان، حفظ یا بازیابی وضعیت تغذیه.
- ✓ برای به حداقل رساندن ناراحتی مربوط به غذا مرتبط با سرطان و/یا درمان آن.
- ✓ برای بهبود قدرت، رفاه و کیفیت زندگی

گاهی اوقات، بسته به واکنش بدن شما به درمان، متخصص تغذیه ممکن است از شما بخواهد که یک مایع شفاف، نرم یا یک رژیم غذایی معمولی بخورید. نمودار زیر نمونه هایی از غذاهای موجود در این رژیم ها را نشان می دهد.

- ✓ مرحله اول – مصرف مایعات
- ✓ مرحله دوم – هضم غذاهای آسان
- ✓ مرحله سوم – رژیم غذایی منظم
- ✓ زلاتین
- ✓ آب میوه / آب نارگیل
- ✓ آب مرکبات
- ✓ یخ های میوه ای
- ✓ بستنی
- ✓ لیموناد
- ✓ نوشیدنی های گاز
- ✓ چای ضعیف
- ✓ آبگوشت بدون چربی
- ✓ آب سبزیجات صاف شده

رژیم غذایی سرطان – پس از درمان

اکثر عوارض جانبی بلافاصله پس از درمان سرطان ناپدید می شوند. بیمار باید به تدریج بتواند رژیم غذایی عادی خود را از سر بگیرد.

اگر همه عوارض جانبی کاهش یابد و وزن بدن سالم حفظ شود، ممکن است شروع به اتخاذ یک عادت غذایی سالم کنید. غذاهایی را انتخاب کنید که تضمین می کند نه تنها یک رژیم متعادل دریافت می کنید، بلکه یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی با وعده های کافی از میوه ها، سبزیجات، لبنیات و چربی های سالم برای تامین ویتامین ها و مواد معدنی لازم را تضمین می کند.

چگونه به یک رژیم غذایی متعادل دست یابید؟

- ✓ از هر گروه غذایی انواع غذاها را انتخاب کنید. سعی کنید حداقل پنج وعده در روز میوه و سبزیجات، از جمله مرکبات و یا آب میوه ها و سبزیجات سبز تیره و زرد مصرف کنید.
- ✓ غذاهای پر فیبر مانند نان و غلات کامل مصرف کنید.
- ✓ از مصرف غذاهای نمکی، دودی و ترشی پرهیز کنید.
- ✓ با پختن یا آب پز کردن غذاها و سرخ نکردن میزان چربی غذاها را کاهش دهید.
- ✓ شیر و لبنیات کم چرب را انتخاب کنید.
- ✓ از مصرف الکل خودداری کنید.
- ✓ اگر در طول درمان های سرطان وزن کم کرده اید و نیاز به افزایش وزن دارید، غذاهای پر کالری یا غذاهای پر فیبر و انرژی با پروتئین بالا را در رژیم غذایی خود بگنجانید. از ابزار کفایت تغذیه ای برای نظارت بر آنچه می خورید و نحوه بهبود مصرف غذا برای بهبود سلامت خود استفاده کنید.

راهنمای روزانه غذایی چیست؟

برای اکثر بیماران سرطانی سخت ترین قسمت در طول درمان و بعد از آن خوردن غذای کافی برای بازیابی قدرت است. عوارض جانبی و درمان خود این کار را دردناک و دلپره آور می کند.

راهنمای روزانه غذایی به شما می آموزد که از نیازهای غذایی خود به عنوان یک بیمار سرطانی آگاه باشید و سپس به شما کمک می کند تا این کالری ها را در طول روز پیگیری کنید.

به عنوان یک بیمار سرطانی ممکن است از رژیم غذایی پر کالری و پروتئین بالا استفاده کنید. برنامه غذایی روزانه ما شامل موارد زیر است:

- ✓ کل کالری: ۲۲۰۰ کالری
- ✓ چربی کل: ۶۸ - ۷۳ گرم
- ✓ کل پروتئین: ۷۵ - ۸۰ گرم

این توزیع مواد مغذی به فرد کمک می کند تا نیازهای روزانه خود را برآورده کند:

- ✓ 55 تا 60 درصد کربوهیدرات
- ✓ 15 درصد پروتئین
- ✓ 25 تا 30 درصد چربی

هدف ما ارائه کالری اضافی از طریق کربوهیدرات ها و چربی های متراکم برای جلوگیری از کاهش وزن است و پروتئین اضافی کمک به ترمیم / التیام بافت بدن و جلوگیری از عفونت است.

اهمیت پیگیری شمارش خون

پزشک شما مرتباً با انجام آزمایشی به نام شمارش کامل خون یا CBC، تعداد سلول های خونی شما را بررسی می کند. این به او کمک می کند تا بفهمد که آیا درمان شما موثر است یا خیر، و سطح شمارش خون شما به طور خطرناکی پایین نیست. پس از درمان سرطان ممکن است چند هفته طول بکشد تا شمارش شما به حالت عادی برگردد.

شمارش خون سه جزء مهم خون را اندازه گیری می کند:

- ✓ گلبول های قرمز خون، که اکسیژن را به سلول های سراسر بدن می رساند.
- ✓ گلبول های سفید، که با عفونت مبارزه می کنند.
- ✓ پلاکت ها، که به لخته شدن خون و توقف خونریزی کمک می کنند.

در درمان سرطان، جراحی سلول های سرطانی و بافت های اطراف را حذف می کند، اما شیمی درمانی بر سلول های کل بدن تأثیر می گذارد. در طول شیمی درمانی، سلول های سرطانی و همچنین سلول های مغز استخوان سالم از بین می روند، بنابراین بدن سلول های خونی کمتری تولید می کند. این همان چیزی است که منجر به کاهش شمارش خون شما می شود که به نوبه خود بر سطح انرژی و توانایی شما برای مبارزه با عفونت ها تأثیر می گذارد و باعث عوارض جانبی ناتوان کننده می شود.

نظارت بر رژیم غذایی بیمار می تواند به جلوگیری از کاهش شدید سطح شمارش خون کمک کند. یک رژیم غذایی با برنامه ریزی دقیق می تواند به بهبود سطح هموگلوبین و سایر پارامترهای خونی کمک کند.

اهمیت شمارش گلبولهای خون

- ✓ سطح هموگلوبین
- ✓ تعداد WBC
- ✓ سطح پلاکت ها
- ✓ سطوح سدیم
- ✓ سطح پتاسیم
- ✓ سطح قند خون
- ✓ سطح تیروئید

رژیم غذایی سالم برای ارائه حمایت های تغذیه ای برای درمان و بهبود سرطان

اگر بیمار تحت درمان سرطان هستید، خوردن یک رژیم غذایی سالم و مغذی مهمتر از همیشه است. بدن شما برای مبارزه با سرطان بیش از حد کار می کند، به علاوه برای ترمیم سلول های سالمی که ممکن است در اثر شیمی درمانی و پرتودرمانی آسیب دیده باشند، وظایف بیشتری را انجام می دهد.

درمان های سرطان - به ویژه شیمی درمانی - می تواند بر بدن شما تأثیر بگذارد و قدرت و اشتها را کم کند. برای کمک به تقویت سیستم ایمنی خود، از غذاهای کامل خوشمزه، که به راحتی هضم می شوند، با رنگین کمانی از مواد مغذی ضروری، ویتامین ها و مواد معدنی استفاده کنید. غذاهایی بخورید که سرشار از آنتی اکسیدان های ضد سرطان هستند. با خوردن مقدار زیادی پروتئین شروع کنید. می توانید آن را در انواع غذاهای خوش طعم تهیه کنید. همچنین غذاهای غنی از ویتامین C، D، E، کاروتنوئیدها، سلنیوم، ایزوفلاون های سویا، اسیدهای آمینه، اسید فولیک، ال-گلوتامین، فلاوانوئیدها، کلسیم و سایر مواد مغذی را شامل شود.

همچنین مهم است که مطمئن شوید آب زیادی می نوشید و کالری کافی در رژیم غذایی خود دریافت می کنید. نیازهای غذایی شما ممکن است در طول درمان تغییر کند. پس از جراحی، یا تشعشع به شکم، سر یا گردن، ممکن است لازم باشد قبل از اینکه به رژیم غذایی معمولی خود بازگردید، خود را با یک رژیم غذایی مایع وفق دهید و به سمت یک رژیم غذایی نرم حرکت کنید. همچنین ممکن است لازم باشد در طول شیمی درمانی و پرتودرمانی با رژیم غذایی بدون لاکتوز و/یا رژیم غذایی با پروتئین بالا سازگار شوید.

غذاهایی که در رژیم غذایی سالم برای شیمی درمانی گنجانده شده است.

- ✓ پروتئین گیاهی
- ✓ سبزیجات
- ✓ میوه
- ✓ غلات کامل
- ✓ پروتئین حیوانی
- ✓ لبنیات

غذاهای خوشمزه برای خوردن از بیماران قبل و بعد از شیمی درمانی و پرتودرمانی حمایت می کند.

در حالی که برنامه ریز وعده غذایی شما مواد ذکر شده در بالا را حذف می کند، در زیر نکات دیگری در مورد مواردی که باید هنگام غذا خوردن و تلاش برای کنترل علائم شیمی درمانی و پرتودرمانی در نظر بگیرید، آورده شده است. از آنجایی که درمان سرطان میل شما به غذا را کاهش می دهد، می خواهید غذاهای وسوسه انگیز و مغذی و کامل بخورید که اشتهای شما را تحریک کند. آنها انرژی و احساس خوب بودن شما را افزایش می دهند و در عین حال مواد مغذی مهمی را که برای کمک به مبارزه با سرطان به آن نیاز دارید، به شما می دهند. هنگام صرف میان وعده یا تهیه دستور العمل های خود باید به این موارد توجه کنید.

رژیم غذایی سالم برای قبل و بعد از شیمی درمانی و پرتو درمانی بر مواد زیر تاکید دارد:

گیاهان و ادویه جات



ویتامین C (از سلول ها محافظت می کند، از برخی سرطان ها جلوگیری می کند).



ویتامین E (خشی کننده آسیب سلولی)



ویتامین D (پیشگیرانه)



کاروتنوئیدها (ممکن است رشد سلول های سرطانی را مهار کند، تحقیقات نشان می دهد که بیماران سرطانی به خوبی با ویتامین A پاسخ می دهند)



سلنیوم (یک آنتی اکسیدان قوی)



اسید فولیک (برای سنتز و ترمیم صحیح DNA ضروری است)



لیکوپین (سرطان پروستات را مهار می کند)



روغن ماهی (کاهش التهاب)



فلاونوئیدها (به تحریک آنزیم هایی در بدن کمک می کند که با رشد سلول های سرطانی مبارزه می کنند)



کلسیم (کاهش اثرات تحریکی اسیدهای صفراوی و اسیدهای چرب در روده بزرگ)



با تشکر