



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
مرکز آموزشی درمانی کوثر



تغذیه و خود مراقبتی در

سرطان

تهیه کننده: صدف صفی خانی

واحد ارتقا سلامت

بهار ۱۴۰۴

۶۱-۳۴۲۸۴۷۶۰ شماره تماس داخلی ۱۱۷

آب

تمام سلول‌های بدن به آب نیاز دارند. اگر شما مایعات کافی مصرف نکنید یا اینکه بر اثر استفراغ کردن و اسهال مایعات بدن خود را از دست بدهید، بدن شما ممکن است دهیدراته بشود (بدین معنی که بدن شما به اندازه‌ی لازم آب ندارد). آب از طریق غذایی که می‌خورید نیز می‌تواند جذب شود اما شما باید روزانه ۸ لیوان مایعات جهت اطمینان از اینکه تمام سلول‌های بدن شما میزان مورد نیاز مایعات را دریافت کرده‌اند، مصرف نمائید. به یاد داشته باشید که تمام مایعات (سوپ، شیر، حتی بستنی و ژله) جزء مایعات محسوب می‌شوند.

ویتامین‌ها و مواد معدنی بدن به مقادیر جزئی از ویتامین و مواد معدنی جهت کمک به بهبود عملکرد خود نیاز دارد. بسیاری از آن‌ها در غذاهای مصرفی ما وجود دارند اما به عنوان مکمل‌های غذایی به صورت قرص یا شربت نیز به فروش می‌رسند. این مواد کمک می‌کنند که بدن انرژی (کالری) موجود در غذاها را مصرف کند.



غلات کامل

غلات یا غذاهایی که با آن تهیه می‌شوند حاوی تمام مواد ضروری و مغذی طبیعی کل غلات است. غلات کامل در غلات، نان و آرد یافت می‌شود. بعضی از غلات کامل مانند کینوا، برنج قهوه‌ای و یا جو می‌توانند به عنوان مخلفات غذا یا اینکه به عنوان یک غذای کامل استفاده شوند. وقتی از محصولات غلات کامل استفاده می‌کنید به عبارتی نظیر "غلات کامل"، "آرد گندم کامل"، "آرد جو دو سر کامل" و موارد این‌چنینی دقت نمایید.

اگر فکر می‌کنید که نیاز به مصرف مکمل غذایی دارید، در مورد انتخاب مکمل غذایی حتماً با پزشک خود مشورت کنید و بدون اطلاع پزشک اقدام به مصرف دارو یا غذاهای خوراکی و تقویتی نکنید. تغذیه بیماران مبتلا به سرطان پستان و نکات مهم آن در درمان این بیماری بسیار کمک خواهد کرد.

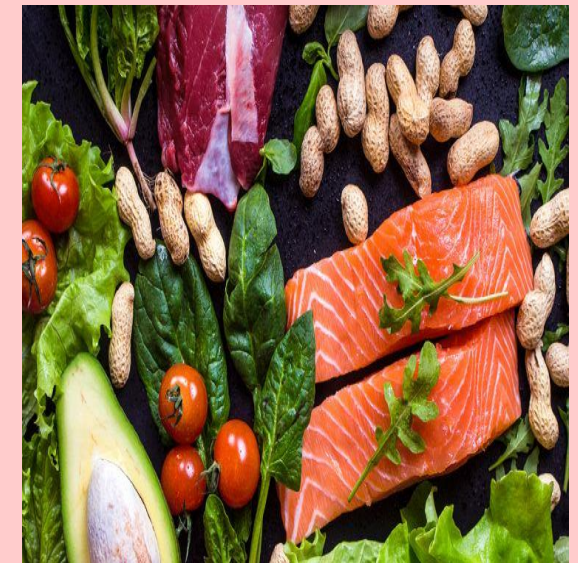
فیبر قسمتی از غذاهای گیاهی است که بدن قادر به هضم آن‌ها نیست. دو نوع فیبر داریم. فیبرهای نامحلول کمک می‌کنند که غذا به سرعت از بدن دفع شود، فیبرهای محلول در آب باعث می‌شوند مدفوع به راحتی دفع شود.

باقی منابع کربوهیدرات شامل نان، سیب‌زمینی، برنج، اسپاگتی، پاستا، غلات، ذرت و غلات می‌باشند. شیرینی‌ها (دسرها، آب‌نبات‌ها و نوشیدنی‌های حاوی شکر) می‌توانند شامل کربوهیدرات باشند اما مقداری ویتامین، مواد معدنی یا فیتونوترینت‌ها نیز در خود دارند.

بسیار مهم است.

مصرف غذاهای مناسب قبل از درمان، حین درمان و پس از درمان می‌تواند به شما کمک کند که احساس بهتری داشته باشید و قوی‌تر بمانید.

تغذیه خوب اهمیت ویژه‌ای دارد به خصوص اگر شما دچار بیماری سرطان هستید، به دلیل اینکه هم بیماری سرطان و هم درمان آن می‌تواند نحوه‌ی غذا خوردن شما را تغییر دهند. سرطان و نحوه‌ی درمان آن همچنین می‌تواند بر نحوه‌ی تحمل بدن شما در مقابل بعضی از غذاها و مواد غذایی نیز تاثیر بگذارند.



نیاز غذایی افرادی که دچار بیماری سرطان هستند از فردی به فرد دیگر متفاوت است. تیم درمان سرطان می تواند به شما کمک کند تا نیازهای تغذیه‌ای خود را شناسایی کنید و برای برنامه‌ی غذایی شما برنامه‌ریزی کند. تغذیه مناسب در زمانی که تحت درمان بیماری سرطان هستید به شما کمک می کند که:

- احساس بهتری داشته باشید.
- توانایی و انرژی شما را بالا نگه می دارد.
- وزن شما و ذخیره‌ی ریزمغذی‌های بدن شما را متعادل نگه می دارد.

Cancer Institute
المعهد الوطني للسرطان

	مصرف ریزاد گوشت قرمز	
	سوسیس کالباس و ...	 
	ماهی نمک سود شده	
	نمک	
	سبزیجات شور و ترشیجات	
	مواد غذایی جرب چربی حیوانی و کره	  
	میران بالا کربوهیدرات	
	آجیل و موادغذایی ماده و یکپزده (افلائونکسین)	
	مکمل با دوز بالای بنا-کاروتن	
	مصرف زیاد شیر و محصولات لبنی	
	الکل	        

- باعث می‌شود که عوارض جانبی وابسته به سرطان را بهتر تحمل کنید.
- احتمال ابتلا به عفونت در شما را کاهش می‌دهد.
- درمان و بهبودی را سرعت می‌بخشد.

پروتئین

ما به پروتئین جهت رشد، ترمیم بافت‌های بدن و سلامت سیستم ایمنی احتیاج داریم. وقتی بدن شما به میزان لازم پروتئین دریافت نکند، سلول‌های ماهیچه را جهت دریافت انرژی مورد نیاز تجزیه می‌کند. این شرایط باعث می‌شود که زمان بیشتری جهت بهبودی نیاز باشد و مقاومت بدن نسبت به عفونت‌ها کاهش می‌یابد. بعد از جراحی، شیمی‌درمانی یا رادیوتراپی، پروتئین بیشتری جهت بهبود بافت‌ها و مبارزه با عفونت‌ها نیاز دارد. منابع ارزشمند جهت تهیه پروتئین بدن شامل ماهی، گوشت طیور، گوشت قرمز، تخم‌مرغ، لبنیات کم چرب، آجیل، لوبیا خشک‌شده، نخود، عدس و سویا می‌باشند.

کربوهیدرات منبع اصلی انرژی بدن هستند.

کربوهیدرات انرژی مورد نیاز بدن برای انجام فعالیت‌های فیزیکی و عملکرد صحیح اندام‌های بدن را تهیه می‌کند. منبع اصلی کربوهیدرات میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل هستند که ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز مانند فیبر و فیتونوترینت‌ها را برای سلول‌های بدن فراهم می‌کنند. (فیتونوترینت‌ها مواد شیمیایی در غذاهای گیاهی است که برای ادامه‌ی حیات ضروری نیستند اما