

بسمه تعالی

عوامل دخیل در افزایش ابتلا به کنسر

تغذیه-فعالیت فیزیکی کم-الاینده های محیطی-کمبود نور آفتاب-استرس-

سرطان در خانمها باکمبود ویتامین D ارتباط مستقیم دارد.

مزایای تغذیه مناسب: داشتن احساس بهتر-حفظ وزن و ذخایر مغذی-تحمل بیشتر عوارض درمان-کاهش ریسک عفونت-بهبود سریعتر

بشقاب غذایی شامل: ۱/۴ گوشت-۱/۴ برنج یا کربو هیدرات-۱/۲ سبزیجات

بهترین نوع نان مصرفی: نانهای سیوسدار-نان سنگک-نان جو

شما مجز به مصرف سه تا پنج میوه در روز هستید. همچنین سبزیجات تا هشت سهم استفاده شوند. (منظور از یک سهم یک لیوان میباشند)

سبزیجات بنفش و سبز پررنگ سر سر از آنتی اکسیدان می باشند

بهترین نوع لبنیات مصرف لبنیات کم چرب می باشد.

پرو بیوتیک یا کفیر: باکتری های مفید در فرایند صنعتی شدن از بین می روندولی به بعضی از مواد غذایی دوباره این باکتری ها اضافه می شود.

گوشت قرمز بهتر است دو بار در هفته مصرف شود. بقیه ی روزها از گوشت سفید و مغزها استفاده شود.

برای طعم دار کردن گوشت و غذاها بهتر است از ادویه هایی مثل زرد چوبه- زنجبیل - دارچین استفاده شود.

به علت اینکه سلولهای سرطانی از قند استفاده میکنند مصرف مواد قندی بخصوص قندهای ساده کاهش یابد مثلا ۱۰٪ از مصرف روزانه را شامل شود.

بهترین نوع شکر و قند استفاده از شکر و قند قهوه ای می باشد. نکته قابل توجه اینکه عسل نیز از نوع قندهای ساده می باشد در مصرف آن زیاده روی نکنید. یک قاشق در روز مجاز به مصرف هستید.

از روغن های سویا و آفتابگردان اصلا استفاده نکنید بهترین نوع روغن روغنهای مایع تهیه شده از نرگ-کانولا-کنجد-می باشد. از مصرف غذاهای سرخ کردنی و کبابی به شدت پرهیز کنید.

مغزها: پسته- گردو- فندق-کنجد می توانید به صورت خام استفاده کنید ولی بهتر است قبل از مصرف برای کاهش آلودگی احتمالی کم حرارت داده شود.

استفاده از مایعات ۶ تا ۸ لیوان در روز توصیه می شود. صبر نکنید تا تشنه شوید اگر میل به آب هم ندارید جرعه جرعه آب مصرف کنید.

از مواد پر پروتئین و پر کالری استفاده کنید. مثل فرآورده های شیر و تخم مرغ

۱- فرآورده های شیر:

پنیر با نان تست و یا کراکر

استفاده از پنیر رنده روی سیب زمینی - سبزیجات - سوپ -

به هنگام پخت سوپ به جای استفاده از آب از شیر استفاده کنید .

می توانید از شیر غنی شده در برنامه ی غذایی خود استفاده کنید. به اینصورت کهدر یک لیتر شیر کامل یک لیوان شیر خشک بریزید و از این شیر برای مصرف استفاده کنید.

۲- فرآورده های تخم مرغ:

تخم مرغ را کاملا سفت مصرف کنید. قبل از طبخ پوسته ی تخم مرغ را خوب و تمیز بشویید.

از تخم مرغ رنده شده بر روی سالاد سوپ می توانی استفاده کنید.

بهترین نوع گوشت برای مصرف شما گوشت مرغ و ماهی می باشد که از پروتیین سزشار می باشد.

بهتر است در مورد طبخ گوشت قرمز گوشت را پخته و یا حتی استخوان بگذارید سسرد شود سپس چربی آن را جدا کرده و آب گوشت را در قالبهای یخ ریخته و در فریزر نگهداری کند و به هنگام پخت غذا یا سوپ یک تکه از آن را در غذا بیندازید.

استفاده از حبوبات بلا مانع میباشد. قبل از مصرف بهتر است نفخ حبوبات گرفته شود. می توانید از حبوبات در تهیه سالادها استفاده کنید. عدس از بهترین نوع حبوبات می باشد از مصرف آن غافل نباشید. مصرف کره بادام زمینی همراه با نان تست نیز توصیه می شود.

چه کارهایی انجام دهیم برا ی افزایش اشتها:

مصرف پرتقال و آب پرتقال در صبح در افزایش اشتها موثر است.

در هر زمان از روز که اشتهای بیشتری دارید بزرگترین وعده را بخورید.

در زمان بی اشتهای غذایی را میل کنید که بیشتر دوست دارید.

از بادام - پسته - کنجد - بو داده و سیب قبل از غذا استفاده کنید.

تعداد وعده ها را افزایش و حجم هر وعده را کاهش دهید.

نوشیدن مایعات حداقل به فاصله ۳۰ الی ۶۰ دقیقه قبل یا همراه غذا.

روز هایی که میل به خوردن ندارید مایعات و غذاهای مایع استفاده کنید.

تزئین مناسب غذا در افزایش اشتهای شما تاثیر دارد.

از میان وعده مثل مصرف شیر و خرما استفاده کنید.

مغذی کردن غذاها:

اضافه کردن کمی شیر خشک به املت تخم مرغ-سوپ-غلات

اضافه کردن آب گوشت (عصاره گوشت) به غذاها

اضافه کردن انواع مغزها به سوپ آش و یاسالاد

استفاده از آب لیموی تازه همراه غذا

استفاده از جوانه ها در سالاد و غذاها

استفاده از انواع پلوهها به صورت قاطی. مثلا عدس پلو-ماش پلو.....

می توانید در زمان ضعف از سبزیجات استفاده کنید.

از گوشت و لبنیات کم چرب استفاده کنید.

از غلات سبوسدار استفاده کنید.

فقط هفته ای یک بار خودتان را وزن کنید.

درد گلو یا دهان:

در این زمان از غذاهای نرم استفاده کنید.

از آب میوه و سبزیجات طبیعی استفاده کنید مثل نکتار هلو-گلابی- و زرد آلو

همچنین استفاده از پوره سیب زمینی-حریره بادام-فرنی- و ژلاتین.

پخته شده ی شیر و جو نیز در بهبود درد و التهاب دهان می تواند موثر باشد.

در این دوره از آب مرکبات، سس، آب گوجه فرنگی، بادمجان، نانهای خشک پرهیز شود.

از دهانشویه های تجاری استفاده نگردد.

شما می توانید از محلول یک لیوان آب و یک قاشق چایخوری نمک و نصف قاشق چایخوری جوش شیرین برای دهانشویه استفاده کنید.

بهت است در این زمان برای نوشیدن از نی استفاده کنید.

استفراغ:

تا زمانی که کنترل نشده است چیزی نخورید. به محض کنترل از غذاهای سبک استفاده کنید.

اسهال :

در این زمان از مایعات زیاد استفاده کنید.

تعداد وعده ها را افزایش داده و حجم غذا را در هر وعده کاهش دهید.

از آب گوشت و انواع سوپ می توانید استفاده کنید.

می توانید به عنوان صبحانه از چای کم رنگ و نان سوخاری استفاده کنید.

بهتر است از در این دوره از نانهای بدون سیوس مثل نان لواش استفاده شود.

دم کرده ی رازیانه در کاهش اسهال شمامی تواند موثر باشد.

مصرف کته با ماست ، تخم مرغ آب پز کاملاً سفت شده، سبزیجات پخته شده، نارگیل مواد مناسبی برای مصرف شما در این دوره هستند.

از مصرف سبزیجات و میوه های خام در این دوره پرهیز شود.

از حبوباتی مثل ذرت، لوبیا، و نخود در زمان اسهال استفاده نشود.

بهتر است بعد از هر بار دفع یک لیوان آب نویده شود و حتماً یک خوراکی شور مثل پنیر یا بیسکویت ترد استفاده کنید.

در دوره ی اسهال از قهوه ، شکلات و شیر استفاده نشود و همچنین از ادویه جات.

یبوست:

از مایعات زیاد استفاده کنید.

صبح ناشتا دو لیوان آب ولرم با آب لیموی تازه استفاده کنید. همچنین می توانید از چای لیونان نیز استفاده کنید.

در صبحانه از موا غذایی با فیبر بالا استفاده کنید مثل نانهای سبوسدار، سنگک ، بربری

استفاده از جوپرک شده در رژیم غذایی برای رفع یبوست شما مفید می باشد و همچنین استفاده از سبوس گندم.

نیم ساعت قبل از ساعت دفع از یک نوشیدنی گرم استفاده کنید.

صبح ناشتا از آلو و انجیر خیس شده استفاده کنید.

تخم کتان به صورت پخته یا بو داده و یا دم کرده در رفع یبوست موثر می باشد. همچنین تخم کتان حاوی امگا 3 میباشد که برای بدن شما مفید است.

از سبزیجات خام (که کاملاً ضد عفونی شده باشد)، لوبیا سبز و نخود پخته شده نیز می توانید استفاده کنید.

سالاد انواع میوه با خامه شما را در رفع یبوست کمک می کند.

نفخ:

آدامسهای الکلی باعث نفخ می شود.

در حین غذا خوردن از حرف زدن پرهیز کنید.

به هنگام استفاده از سبزیجات و میوه ها آب مصرف کنید، تا نفخ بجاد نشود.

در طول روز از میان وعده های مناسب استفاده کنید. مثل، کره بادام زمینی با موز-نان و پنیر سبزی

خشکی دهان:

اگر دهن شما خشک می شود می توانید از آب نباتهای لیمو و نعناع و یا کلا اینباتهای تش استفاده کنید.

از تکه های یخ زده ی میوه در ماست برای رفع خشکی دهانتان می توانید استفاده کنید.

استفاده از چای با اب لیموی تازه شمارا در رفع این مشکل کمک میکند.

از کمپوتهای خانگی با شیرینی کم و همچنین کشک پاستوریزه هم می توانید استفاده کنید.

تهوع:

بو کردن پوست لیموی تازه.

از رنده شده ی پوست لیموی تازه فریزر شده در ماست برای گر گرفتگی استفاده کنید.

استفاده از نان خشک و یا بیسکویت ساقه طلایی در رفع تهوع صبحگاهی شما را کمک میکند.

به هنگام تهوع از غذاهای با دمای اتاق یا سردتر استفاده کنید.

بعد از خوردن غذا استراحت کنید و به هنگام غذا خوردن از لباسهای تنگ استفاده نکنید.

در زمان تهوع حاد از هیچ غذایی استفاده نکنید.

دو ساعت قبل از شیمی درمانی چیزی نخورید و هیچ وقت تا زمانی که کاملا گرسنه نشدید غذا نخورید.

بخش انکولوژی-بیمارستان شهید بهشتی