



راهنمای تغذیه برای بیماران مبتلا به سرطان در طول درمان

مترجمین : دکتر محمد اسلامی جویباری _ نیلوفر شتابان

تغذیه بخش مهمی از درمان سرطان است. خوردن انواع غذاهای مناسب قبل، در طول و پس از درمان می تواند به شما کمک کند احساس خوبی داشته باشید و قوی تر بمانید. این کتاب برای شما و کسانی که به سلامتشان اهمیت می دهید و در حال درمان سرطان هستند، فوائد بسیاری دارد.

به طور معمول افراد در زمینه عوارض جانبی مرتبط با تغذیه اطلاعات درستی ندارند، اما این راهنما به شما کمک خواهد کرد تا در صورت بروز هرچه سریعتر آن را کنترل کنید. با وجود اینکه سعی شده تا اطلاعات گنجانده شده در این کتاب کامل باشد اما شما می توانید تنها بخش مورد نیاز خود را بخوانید و از مباحثی که برای شما مفید است استفاده کنید.

اطلاعات موجود در این کتاب راهنما جایگزین توصیه های پزشک متخصص نیست. اگر سؤال یا نگرانی دارید، حتماً با پزشک، پرستار یا متخصص تغذیه در مورد نیازهای تغذیه ای خود صحبت کنید. یک متخصص تغذیه می تواند بهترین منبع اطلاعاتی در رابطه با رژیم غذایی شما باشد. حتماً قبل از مراجعه به متخصص تغذیه سوالات خود را یادداشت کرده و در صورت واضح نبودن موضوعی، از او بخواهید تا برایتان تکرار کرده و یا توضیح بیشتری بدهد. اگر در رابطه با موضوعی در این کتاب راهنما سوالی دارید، یک متخصص تغذیه می تواند توضیح دقیق تری ارائه دهد.

فصل ١

فوائد تغذیه مناسب در طول درمان سرطان

تغذیه مناسب برای بیماران مبتلا به سرطان بسیار حائز اهمیت است زیرا بیماری و روند درمان آن می تواند رژیم غذایی شما را تغییر داده و بر عملکرد بدن شما نسبت به مواد غذایی و استفاده از مواد مغذی تاثیر بگذارد. مواد مغذی مورد نیاز بیماران مبتلا به سرطان در هر فرد متفاوت است و تیم مراقبتی شما می تواند با شناسایی و معرفی مشاور تغذیه در این زمینه شما را راهنمایی کند. خوردن غذای مناسب در حالی که در مرحله درمان هستید می تواند به شما کمک کند :



- احساس بهتری داشته باشید.
- قدرت و نیرویتان را بالا نگه دارید.
- وزن و ذخیره مواد مغذی بدنتان را حفظ کنید.
- درمان های مربوط به عوارض جانبی را راحت تر تحمل کنید.
- خطر ابتلا به عفونت را کاهش دهید.
- در زمان کوتاه به بهبودی دست پیدا کنید.

خوردن غذای مناسب به معنای خوردن غذاهای مختلف برای دریافت انواع مواد مغذی است که بدن شما برای مبارزه با بیماری به آن نیاز دارد. این مواد مغذی حاوی پروتئین، کربوهیدرات، چربی، آب، ویتامین ها، و مواد معدنی هستند.

۱-۱ مواد مغذی

۱-۱-۱ پروتئین ها

بدن شما برای رشد ، بازسازی بافت ها و حفظ سلامت سیستم ایمنی به پروتئین نیاز دارد. هنگامی که بدن شما پروتئین کافی نداشته باشد، ممکن است ماهیچه را برای نیاز خود تجزیه کند. این باعث می شود تا زمان بهبودی بیمار طولانی تر شده و مقاومت بدن در برابر عفونت کاهش یابد. افراد مبتلا به سرطان اغلب پروتئین بیشتری نسبت به حالت معمول نیاز دارند. پس از عمل جراحی، شیمی درمانی یا پرتودرمانی، پروتئین بیشتری برای بهبود بافت ها و کمک به مبارزه بدن علیه عفونت لازم است.



منابع غنی از پروتئین عبارتند از :

ماهی، مرغ، گوشت قرمز ، تخم مرغ، محصولات لبنی کم چرب، آجیل و روغن کنجد، لوبیا خشک شده، نخود فرنگی و عدس و غذاهای حاوی سویا.

۱-۲ چربی ها

چربی ها نقش مهمی در تغذیه ایفا می کنند. چربی ها و روغن ها از اسیدهای چرب ساخته شده و به عنوان یک منبع غنی از انرژی برای بدن به شمار می روند. بدن چربی ها را می شکند و از آن برای ذخیره انرژی، حفاظت از بافت های بدن و انتقال برخی از انواع ویتامین ها از طریق خون استفاده می کند.

ممکن است شنیده باشید که برخی از چربی ها بیشتر از بقیه برای شما مفید هستند. هنگامی که اثرات چربی ها بر روی قلب و میزان کلسترول در نظر می گیرید، چربی های تک زنجیره ای و چند زنجیره ای را بیشتر از چربی های اشباع شده یا چربی های ترانس انتخاب کنید.

چربی های تک زنجیره ای عمدتاً در روغن های گیاهی مانند زیتون، کلزا و روغن های بادام زمینی یافت می شوند. چربی های چند زنجیره ای به طور عمده در روغن های گیاهی مانند گل رنگ، آفتابگردان، ذرت و دانه کتان یافت می شوند. آنها همچنین چربی های اصلی موجود در غذاهای دریایی هستند.

چربی های اشباع شده عمدتاً در منابع حیوانی مانند گوشت و مرغ، شیر معمولی یا شیر کم چربی، پنیر و کره دیده می شوند. برخی از روغن های گیاهی مانند نارگیل، روغن هسته خرما و روغن خرما از این چربی ها اشباع شدند. چربی های اشباع شده می توانند کلسترول و خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش دهند. کمتر از ۱۰٪ از کالری بدن شما باید از چربی اشباع شده باشد.

اسیدهای چرب ترانس هنگامی تشکیل می شوند که روغن های گیاهی به حالت جامد مانند مارگارین یا روغن صاف تبدیل شوند. منابع چربی های ترانس شامل غذاهای میان وعده و غذاهای پخته شده با روغن صاف یا روغن گیاهی تقریباً هیدروژنه می شوند. چربی های ترانس در برخی از محصولات حیوانی مانند محصولات لبنی نیز به طور طبیعی یافت می شوند. چربی های ترانس می توانند کلسترول مضر را افزایش داده و کلسترول مفید را پایین می آورند. از چربی های ترانس تا اندازه ای که می توانید اجتناب کنید.



۳-۱-۱ کربوهیدرات ها

کربوهیدرات ها منبع اصلی انرژی بدن هستند و سوخت مورد نیاز برای فعالیت های فیزیکی و عملکرد مناسب اندام ها را به بدن می دهند. بهترین منابع کربوهیدرات ها : میوه ها، سبزیجات و غلات با سبوس هستند که نیاز سلول های بدن به ویتامین ها و مواد معدنی ، فیبر و فیتونوترینت را تامین می کنند. (فیتونوترینت مواد شیمیایی موجود در غذاهای گیاهی است که ما برای زنده بودن به آنها نیاز نداریم، اما ممکن است باعث بهبود سلامت شود).



غلات با سبوس یا غذاهایی که با آنها پخته می شوند حاوی تمامی مواد ضروری و مغذی طبیعی موجود در دانه ها هستند. غلات سبوس دار در غلات صبحانه ، نان ها و آرد ها یافت می شود. بعضی از غلات سبوس دار مانند کینوا، برنج قهوه ای یا جو، می توانند به عنوان کنار غذا یا بخشی از غذا استفاده شوند. هنگام انتخاب یکی از محصولات با غلات سبوس دار، به دنبال کلمه غلات با سبوس، آرد سبوس گندم ، آرد سبوس جو ، یا آرد سبوس گندم سیاه باشید. توجه داشته باشید که برخی نانوائی ها از آرد سبوس گندم همراه با آرد سفید استفاده می کنند اما آن را "سبوس گندم" می نامند. برای فهمیدن این موضوع به لیست مواد تشکیل دهنده نگاه کنید. نان و سایر محصولات با برچسب "۱۰۰٪ سبوس گندم" حاوی آرد تصفیه شده نیستند.

فیبر بخشی از مواد غذایی گیاهی است که بدن نمی تواند هضم کند. ۲ نوع فیبر وجود دارد. فیبر نامحلول به سرعت حرکت ضایعات مواد غذایی به خارج از بدن ، و فیبر محلول به نرم نگه داشتن مدفوع کمک می کند. سایر منابع کربوهیدرات عبارتند از نان، سیب زمینی، برنج، ماکارونی، غلات صبحانه، ذرت، نخود فرنگی و لوبیا. شیرینی ها (دسر ها، آب نبات ها و نوشیدنی های با شکر) می توانند ذخیره کربوهیدرات باشند، اما ویتامین ها، مواد معدنی و یا فیتونوترینت کمی فراهم می کنند.

۴-۱-۱ آب

آب و مایعات برای سلامتی حیاتی است. تمام سلول های بدن برای عملکرد خود نیاز به آب دارند. اگر شما به میزان کافی مایعات مصرف نکنید و یا اگر مایعات بدنتان را از طریق استفراغ یا اسهال از دست دهید، دچار کم آبی می شوید (بدن شما به مقدار کافی مایعات ندارد). در صورتی که این اتفاق بیافتد، مایعات و مواد معدنی که به حفظ



عملکرد بدن شما کمک می کنند، به طور خطرناکی از حد تعادل خارج می شوند. مقداری آب از غذاهایی که می خورید جذب می شود، اما یک فرد باید روزانه ۸ لیوان آب بنوشد تا مطمئن شود که تمام سلول های بدن آب مورد نیازشان تامین شده است. اگر استفراغ کرده اید، اسهال دارید، یا حتی اگر به میزان کافی غذا نمی خورید، ممکن است نیاز به مایعات اضافی داشته باشید. در نظر داشته باشید که آب موجود در تمام مایعات مصرفی شما (سوپ ها، شیر، حتی بستنی و ژله) محاسبه می شوند.

۵-۱-۱ ویتامین ها و مواد معدنی

بدن برای عملکرد درست خود به مقادیر کمی ویتامین و مواد معدنی نیاز دارد تا بتواند به درستی عمل کند. اکثر آنها به طور طبیعی در غذاها یافت می شوند. آنها همچنین به عنوان مکمل در قرص و شربت به فروش می رسند و به بدن کمک می کنند که از انرژی (کالری) موجود در غذاها استفاده کند.

فردی که رژیم غذایی متعادل با کالری و پروتئین کافی دارد، مقدار زیادی از ویتامین ها و مواد معدنی را دریافت می کند. اما هنگامی که بیمار مبتلا به سرطان در مرحله درمان است، داشتن رژیم غذایی متعادل ممکن است دشوار باشد ، به ویژه اگر عوارض جانبی درمان برای مدت طولانی به صورت ادامه دار وجود داشته باشد. در این مورد، پزشک یا متخصص تغذیه شما ممکن است مکمل های مولتی ویتامین و مواد معدنی را برای مصرف روزانه به شما معرفی کند. اگر مصرف غذا شما برای چند هفته یا چند ماه به دلیل اثرات درمان محدود شده باشد، حتماً به پزشک خود بگویید زیرا ممکن است نیاز به بررسی کمبود ویتامین یا مواد معدنی داشته باشید.



اگر فکر می کنید که نیاز به مصرف ویتامین یا مکمل دارید، حتماً با پزشک خود صحبت کنید. برخی از افراد مبتلا به سرطان مقدار زیادی از ویتامین ها، مواد معدنی و دیگر مکمل های غذایی را مصرف می کنند تا سیستم ایمنی بدنشان را تقویت کنند یا حتی سلول های سرطانی را از بین ببرند. اما بعضی از این مواد می توانند مضر باشند، به خصوص اگر در دوزهای بالایی مصرف شوند. در واقع، دوزهای بالای بعضی از ویتامین ها و مواد معدنی ممکن است اثر شیمی درمانی و پرتودرمانی را کمتر کند.

اگر نظر آنکولوژیست شما این است که مصرف ویتامین در طول درمان برای شما مشکلی ایجاد نمی کند، بهتر است یک مکمل را با حداکثر ۱۰۰ درصد ارزش روزانه ویتامین ها و مواد معدنی و بدون آهن انتخاب کنید (مگر اینکه پزشک شما فکر کند شما نیاز به آهن دارید).

۱-۱-۶ آنتی اکسیدان ها

آنتی اکسیدان ها ویتامین A، C و E، سلنیوم و روی؛ و برخی از آنزیم ها که جذب و پیوستن به رادیکال های آزاد، از حمله آنها به سلول های طبیعی جلوگیری می کند، را شامل می شود. اگر می خواهید آنتی اکسیدان های بیشتری مصرف کنید، متخصصان سلامت خوردن میوه ها و سبزیجات مختلف که منبع خوبی از آنتی اکسیدان ها هستند را توصیه می کنند. مصرف دوزهای بالای مکمل های آنتی اکسیدان یا غذاها یا مایعات با ویتامین بالا معمولاً در هنگام شیمی درمانی یا پرتودرمانی توصیه نمی شود. برای پیدا کردن بهترین زمان برای مصرف مکمل های آنتی اکسیدان، از پزشک خود مشاوری بگیرید.

۱-۱-۷ فیتونوترینت

فیتونوترینت ترکیبات گیاهی مانند کاروتینوئید، لیکوپن، رسوراترول و فیتوسترول هستند که به نظر می رسد دارای ویژگی هایی برای حفظ سلامت باشند. آنها در گیاهان مانند میوه ها و سبزیجات یا چیزهایی که از گیاهان ساخته می شود مانند توفو یا چای دیده می شوند.

۱-۱-۸ گیاهان دارویی

گیاهان دارویی از صدها سال پیش برای درمان بیماری ها با نتایج مختلف مورد استفاده قرار گرفته اند. امروزه گیاهان دارویی در بسیاری از محصولات، مانند قرص ها، عصاره های مایع، چای و پماد یافت می شوند. بسیاری از این محصولات بی ضرر و مطمئن برای استفاده هستند، اما برخی دیگر می توانند عوارض جانبی مضر ایجاد کنند. برخی ممکن است حتی با درمان های اثبات شده سرطان، از جمله شیمی درمانی، پرتودرمانی و بهبودی از جراحی، مداخله داشته باشند. اگر شما علاقه مند به استفاده از محصولات حاوی گیاهان دارویی هستید، ابتدا با آنکولوژیست یا پرستار خود صحبت کنید.



۲-۱ ملاحظات ایمنی

بسیاری از مردم معتقدند وجود مکمل ها در فروشگاه های معتبر نشانه ی بی خطر و موثر بودن آنها است. سازمان غذا و دارو قوانینی دارد تا اطمینان حاصل کند که مکمل ها حاوی آنچه که برچسب های آنها ادعا می کنند هستند، اما ایمنی مکمل و اثرات آن بر بدن، شامل هیچ یک از قوانین سازمان غذا و دارو نمی شود. سازمان غذا و دارو تولید کنندگان این محصولات را مجبور به چاپ عوارض جانبی ممکن بر روی برچسب های خود نمی کند و نمی تواند یک مکمل غذایی یا محصول گیاهی را از بازار خارج کند ، مگر اینکه ثابت شود این محصول مضر است.

همچنین نشان داده شده است که بسیاری از محصولات گیاهی آنچه که برچسبشان نشان می دهد نیستند و برخی از خواص گیاهانی را که باید شامل شوند ، ندارد. بعضی از آنها شامل داروهای مضر، اعتیاد آور، یا آلوده هستند که بر روی برچسب ذکر نشده اند. این بدان معنی است که هیچ راه مطمئنی برای شناخت اینکه مکمل ایمن باشد یا چگونه تأثیر بگذارد، وجود ندارد.

داروهای خود را به پزشک نشان داده و در رابطه با استفاده زیاد از مکمل ها و دوز مصرف با او مشورت کنید و مطمئن شوید که مواد تشکیل دهنده آنها سلامت شما را به خطر نمی اندازد و یا در درمان سرطان تداخلی ایجاد نمی کند. بعضی نکات ایمنی دیگر:

- برای دستیابی به اطلاعات درست و قابل اعتماد در رابطه با مکمل های غذایی از تیم درمان خود سوال کنید.
- برچسبهای محصول را برای مقدار و غلظت مواد تشکیل دهنده در هر محصول بررسی کنید.
- در صورت بروز عوارض جانبی مانند خس خس، خارش، بی حسی یا سوزش در اندام خود، از مصرف محصول خودداری کرده و به تیم درمان خود اطلاع دهید.

فصل ٢

تاثیر سرطان و درمان سرطان بر تغذیه

به هنگام سلامتی ، خوردن غذای کافی برای دریافت مواد مغذی و کالری مورد نیاز، معمولاً مشکل نیست. اکثر مشاورین تغذیه، به مصرف انواع بسیاری از سبزیجات، میوه ها و غلات با سبوس ؛ محدود کردن مقدار گوشت قرمز ، به خصوص آنهایی که فرآوری شده اند یا پرچرب هستند ، کاهش چربی، قند، الکل و نمک؛ و ماندن در وزن مناسب تاکید دارند. اما به هنگام درمان سرطان ، انجام این برنامه های غذایی سخت است، مخصوصاً اگر عوارض جانبی یا احساس ضعف دارید.

در طول درمان سرطان ممکن است نیاز به تغییر رژیم غذایی برای کمک به تقویت قدرت بدنی خود و مقاومت در برابر اثرات سرطان و درمان آن داشته باشید. این به معنای خوردن چیزهایی است که به طور معمول در هنگام سلامت به شما توصیه نمی شود. به عنوان مثال، ممکن است به غذاهایی با چربی و کالری بالا نیاز داشته باشید تا وزنتان را حفظ کنید، یا غذاهایی با غلظت بالا و سرد مانند بستنی یا میلک شیک، زیرا زخم های دهان و گلو عمل خوردن را سخت می کند. برای فهمیدن بهترین راه دریافت مواد مغذی مورد نیاز بدن، شما باید نوع سرطان، نوع درمان و هر گونه عوارض جانبی را در نظر بگیرید.

به هنگام تشخیص اولیه بیماری، ابتدا پزشک درباره برنامه درمان با شما صحبت خواهد کرد. این ممکن است به معنای جراحی، پرتودرمانی، شیمی درمانی، هورمون درمانی، درمان بیولوژیک (ایمونوتراپی) یا ترکیبی از انواع درمان ها باشد. همه این درمان ها سلولهای سرطانی را می کشند. اما در روند درمان، سلول های سالم نیز آسیب می بینند. این آسیب باعث ایجاد عوارض جانبی در حین درمان سرطان می شود. برخی از عوارض جانبی که بیشتر بر خوردن تاثیر می گذارد عبارتند از :

- بی اشتهاپی
- زخم های ناحیه دهان و گلو
- خشکی دهان
- مشکلات لثه و دندان
- تغییرات حس چشایی و بویایی
- تهوع
- استفراغ
- اسهال
- یبوست
- احساس خستگی دائم
- افسردگی

شما هم ممکن است این عوارض جانبی را داشته و هم ممکن است نداشته باشید. بسیاری از عوامل تعیین می کنند که آیا شما عوارض جانبی خواهید داشت و چقدر این عوارض بد خواهد بود. این عوامل شامل نوع سرطان، قسمتی از بدن که سرطان بر آن تاثیر گذاشته است ، نوع ، طول و دوز درمان است.

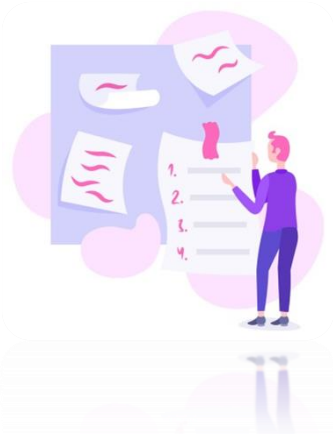
بسیاری از عوارض جانبی را می توان کنترل کرد و بیشتر آنها بعد از درمان به پایان می رسند. با تیم درمان سرطان خود در مورد میزان ابتلا به عوارض جانبی و روش های کنترل آن ها صحبت کرده و پس از شروع درمان، در رابطه با عارضه جانبی غیر قابل کنترل، مشورت بگیرید. اگر داروهایی که آنها برای کمک به بر طرف کردن عوارض جانبی به شما داده اند، مفید واقع نشود حتما به آنها اطلاع دهید تا شاید داروهای دیگری تجویز کنند.

فصل ٣

قبل از شروع درمان

تا زمانی که درمان خود را آغاز نکنید، نمی دانید ممکن است با چه عوارضی مواجه شوید. یکی از راه های آماده سازی این است که به درمان خود به عنوان زمانی برای تمرکز بر روی خود و به دست آوردن سلامتیتان نگاه کنید. در اینجا چند راه دیگر برای آماده سازی وجود دارد:

همین حالا برنامه ریزی کنید



شما می توانید اضطراب خود را در مورد درمان و عوارض جانبی با اقدامات فعلی کاهش دهید. در مورد چیزهایی که شما را نگران می کند با تیم درمان سرطان صحبت کنید و تا جایی که می توانید در مورد سرطان، برنامه درمانی خود و احساس شما در طول درمان، مطالعه کنید. برنامه ریزی چگونگی مقابله با عوارض جانبی ممکن است باعث شود که شما احساس کنترل بیشتری داشته باشید و برای تغییراتی که ممکن است رخ دهد آماده تر شوید.

چند نکته برای کمک به آماده شدن برای درمان :

- در انبار و فریزر خود غذاهای مورد علاقه تان را ذخیره کنید تا نیازی به خرید نداشته باشید. شامل غذاهایی باشد که شما می دانید حتی در دوره بیماری هم می توانید بخورید.
- از چند روز قبل غذا بپزید و غذاها را به صورت وعده ای در فریزر نگهداری کنید.
- با دوستان یا اعضای خانواده خود در مورد راه هایی که می تواند به شما در خرید و پخت غذا کمک کنند، صحبت کنید یا از یک دوست یا اعضای خانواده بخواهید که این کار را برای شما انجام دهد. اگر غذاهای خاص یا ادویه هایی وجود داشته باشد که خوردن آنها برای شما مشکل است حتما به آنها بگویید.
- در مورد هر مشکلی که در مورد غذا خوردن دارید با تیم درمان سرطان صحبت کنید. آنها می توانند رژیم غذایی شما را تغییر دهند تا به کاهش عوارض جانبی مانند یبوست، کاهش وزن یا حالت تهوع کمک کنند.

برای کسانی که روش درمان سرطان آنها شامل تابش به سر و گردن است، ممکن است توصیه شود که قبل از شروع درمان، یک لوله تغذیه در معده قرار داده شود. این اجازه می دهد تا غذا خوردن حتی زمانی که بلع سخت می شود ممکن باشد، و می تواند از مشکلات تغذیه و کم آبی بدن در طول درمان جلوگیری کند.

فصل ۴

در لحظه شروع درمان

۴-۱ تغذیه مناسب

بدن شما برای عملکرد بهتر نیاز به رژیم غذایی سالم دارد که اگر مبتلا به سرطان هستید این موضوع اهمیت بیشتری پیدا می کند. با یک رژیم غذایی سالم و ذخیره غذایی مناسب، درمان را شروع کنید تا به حفظ توانایی و قدرت بدنی خود، جلوگیری از تجزیه بافت بدن، بازسازی بافت ها و حفظ دفاع در برابر عفونت کمک کنید. افرادی که به خوبی غذا می خورند قادر به مقابله با عوارض جانبی درمان هستند و حتی ممکن است بتوانند دوزهای بالاتر از داروهای خاصی را استفاده کنند. در واقع، برخی از درمان های سرطان در افرادی که به خوبی تغذیه می کنند و کالری و پروتئین کافی دریافت می کنند، بهتر عمل می کند.

- از امتحان غذاهای جدید نترسید. برخی از چیزهایی که قبلا هرگز دوست نداشتید ، ممکن است در طول درمان برایتان خوشایند شود.
- غذاهای مختلف گیاهی را انتخاب کنید. سعی کنید چند وعده غذایی در هفته ، از لوبیا و نخود به جای گوشت استفاده کنید.
- سعی کنید حداقل ۵۶۸ گرم میوه و سبزی در روز بخورید، از جمله مرکبات و سبزیجات سبز تیره و زرد پررنگ. سبزیجات و میوه های رنگارنگ و مواد غذایی گیاهی دارای مواد طبیعی مفیدی برای سلامت بدن هستند.
- مصرف غذاهای پرچرب، به ویژه آنهایی که منبع حیوانی دارند را محدود کنید. شیر و لبنیات کم چرب را انتخاب کنید و با استفاده از روش کباب کردن ، میزان چربی مصرفی خود را کاهش دهید.
- سعی کنید در وزن طبیعی باقی بمانید و از لحاظ جسمی فعال باشید. تغییرات جزئی وزن در طول درمان طبیعی هستند.
- مقدار غذاهای نمک سود شده، دودی و ترشی که می خورید را کاهش دهید.

اگر در این زمان نمی توانید هیچ کدام از موارد فوق را انجام دهید، نگران نباشید. گاهی اوقات تغییرات رژیم غذایی برای دریافت مایعات اضافی، پروتئین و کالری لازم است. در این مورد با هر مشکلی مواجه شدید، به تیم درمان خود بگویید.



۲-۴ میان وعده در زمان نیاز

در طول درمان سرطان، بدن شما اغلب به کالری و پروتئین اضافی نیاز دارد تا به شما در حفظ وزن و بهبودی سریعتر کمک کند. در صورت کاهش وزن، میان وعده ها می توانند در تامین نیازهای بدن به شما کمک کنند، میزان انرژی و قدرت بدنی شما را حفظ کرده و به شما در داشتن احساس بهتر، کمک کنند. در طول درمان ممکن است شما مجبور به مصرف میان وعده هایی با منابع کالری ناسالم برای پاسخگویی به نیازهایتان شوید. در نظر داشته باشید که این فقط برای یک مدت کوتاه است - هنگامی که عوارض جانبی از بین رود، می توانید به یک رژیم سالم تر بازگردید. این نکات را امتحان کنید تا راحت تر بتوانید میان وعده را به برنامه روزانه خود اضافه کنید:



- در طول روز میان وعده های کوچک بخورید.
 - انواع مختلف میان وعده های غنی از پروتئین را در دسترس داشته باشید که تهیه و خوردن آن آسان باشد، که شامل ماست، غلات صبحانه و شیر، نیمه از ساندویچ، کاسه ای سوپ مقوی و پنیر می شود.
 - از خوردن میان وعده هایی که ممکن است عوارض جانبی مرتبط با درمان را بدتر کند دوری کنید. برای مثال، اگر اسهال دارید، از مصرف میوه ها و سبزیجات خام جلوگیری کنید. اگر گلو درد دارید، میان وعده های خشک و یا غذاهای اسیدی غذا نخورید.
- اگر شما قادر به غذا خوردن طبیعی هستید و وزن خود را بدون میان وعده ثابت نگه می دارید، نیازی به نکات بالا ندارید.

۱-۲-۴ برخی میان وعده های سریع و آسان

- نوعی از کیک های اسفنجی
- پنیر (پنیر های کپکی یا قدیمی ، پنیر های محلی ، پنیر های خامه ای و غیره)
- شیرینی ها
- مخلوط شیر و زرده ی تخم مرغ (پاستوریزه)
- میوه (تازه ، منجمد ، کمپوت، خشک)
- ژله که با آب میوه ، شیر یا میوه درست شود
- بستنی
- آب میوه
- میان وعده هایی که در ماکروویو درست می شود
- شیر با طعم خودش یا طعم دار
- مافین ها
- آجیل ها ، دانه ها و کره آجیل ها

- پاپ کورن ، چوب شورها
- پودینگ ها
- ساندویچ هایی با تخم مرغ و سالاد ، پنیر یا کره بادام زمینی
- سوپ ها (با آب گوشت)
- نوشیدنی های ورزشی
- سبزیجات (خام یا پخته) با روغن زیتون، چاشنی یا سس
- ماست (کم چرب یا یونانی)

۳-۴ نکاتی برای دریافت کالری و پروتئین بیشتر

- خوردن چند میان وعده کوچک در طول روز، به جای سه وعده غذایی بزرگ.
- غذاهای مورد علاقه خود را هر زمانی از روز بخورید. به عنوان مثال، اگر خوردن غذاهای صبحانه برای شما دلچسب است به عنوان شام هم می توانید بخورید.
- هرچند ساعت غذا بخورید. صبر نکنید تا احساس گرسنگی کنید.
- وقتی احساس گرسنگی می کنید بزرگترین وعده غذایی را بخورید. به عنوان مثال، اگر صبح ها بیشتر احساس گرسنگی می کنید، بزرگترین وعده غذایی خود را صبحانه بخورید.
- سعی کنید غذاهایی با کالری و پروتئین بالا در هر وعده غذایی و میان وعده بخورید.
- برای افزایش اشتها می توانید کمی ورزش کنید یا قبل از غذا مقداری راه بروید.
- نوشیدنی هایی با کالری و پروتئین بالا مانند مکمل های مایع بنوشید.
- بجای اینکه با غذا مایعات بنوشید ، بین وعده های غذایی بنوشید. نوشیدن همراه با غذا به شما احساس پری می دهد.
- سعی کنید پودینگ ها و غذاهای موجود در کافه ها را در خانه آماده کنید.

۳-۴ غذاهایی با پروتئین بالا

محصولات لبنی

- پنیر روی نان تست بخورید.
- پنیر رنده شده را به سیب زمینی پخته، سبزیجات، سوپ، نودل، گوشت و میوه اضافه کنید.
- به جای آب از شیر در غلات های صبحانه و سوپ های خود استفاده کنید.
- از خامه روی سبزیجات و ماکارونی استفاده کنید.
- پودر شیر را به سوپ خامه ای، پوره سیب زمینی و پودینگ ها بزنید.
- ماست یونانی، پودر کشک یا پنیر خامه ای را به میوه های مورد علاقه تان اضافه کنید.

تخم مرغ

- تخم مرغ های پخته شده را در یخچال نگه دارید. ریز ریز کرده و به سالاد، سوپ و سبزیجات اضافه کنید.
- یک سالاد سریع با تخم مرغ درست کنید.
- همه ی تخم مرغ ها باید به خوبی پخته شوند تا خطر وجود باکتری نداشته باشند.
- تخم مرغ پاستوریزه یک جایگزین کم چرب مناسب برای تخم مرغ معمولی است.

گوشت قرمز ، گوشت مرغ و ماهی

- گوشت پخته شده را به سوپ، سالاد و املت اضافه کنید.
- گوشت کبابی تکه شده یا ریش ریش شده را با ماست و ادویه جات مخلوط کنید.

لوبیا، حبوبات، مغز و دانه

- دانه ها یا مغز را بر روی دسر مانند میوه، بستنی و پودینگ بریزید. همچنین همراه با سبزیجات، سالاد و ماکارونی هم استفاده می شود.
- کره بادام زمینی یا بادام درختی را روی نان تست و میوه پخش کرده یا با شیر و بستنی مخلوط کنید.



۲-۳-۴ غذاهایی با کالری بالا

کره

- به صورت ذوب شده بر روی سیب زمینی، برنج، ماکارونی و سبزیجات پخته استفاده می شود.
- کره ذوب شده را در سوپ بریزید.
- قبل از اضافه کردن مواد دیگر به ساندویچ خود بر روی نان پخش کنید.

محصولات لبنی

- خامه همزده را به دسر، پنکیک، وافل، میوه و شکلات داغ اضافه کنید.
- آن را با سوپ هم می توانید مصرف کنید.

سس سالاد

- از سس مایونز معمولی (کم چرب یا رژیمی) و سس سالاد در ساندویچ ها استفاده کنید.

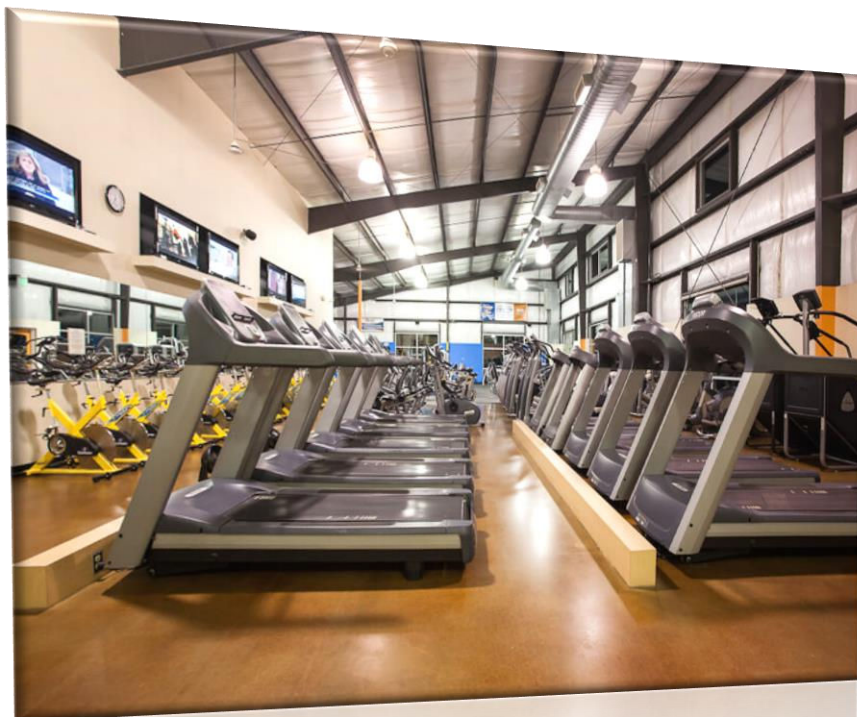
شیرینی ها

- ژله و عسل به نان اضافه کنید.
- مربا به میوه اضافه کنید.
- از بستنی به عنوان تزئین روی کیک استفاده کنید.



فعالیت بدنی را فراموش نکنید

فعالیت فیزیکی مزایای زیادی دارد از جمله : حفظ عضلات، قدرت بدنی، استقامت و استحکام استخوان هایتان ، کمک به کاهش افسردگی، استرس، خستگی، حالت تهوع و یبوست و همچنین افزایش اشتها. بنابراین، اگر قبلاً ورزش نمی کردید، با پزشک خود در مورد در نظر گرفتن حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط مثل پیاده روی هفتگی صحبت کنید. اگر پزشک شما تایید کند، از زمان کوتاه (شاید ۵ تا ۱۰ دقیقه در هر روز) و به همان اندازه که می توانید شروع کنید، تا به ۱۵۰ دقیقه در هفته برسید. به بدن خود و زمان مورد نیازتان برای استراحت توجه کنید. اکنون وقت آن نیست که برای تمرین به خودتان فشار بیاورید. کاری را انجام دهید که می توانید.



فصل ۵

مدیریت مشکلات تغذیه به علت جراحی ، پرتو درمانی و شیمی درمانی

درمان های مختلف سرطان می تواند علت انواع مختلفی از مشکلات باشد که ممکن است خوردن یا نوشیدن را دشوار کند. در اینجا به چند نکته در مورد چگونگی مدیریت مشکلات تغذیه بسته به نوع درمان اشاره شده است:

۵-۱ جراحی

پس از جراحی، بدن نیاز به کالری و پروتئین اضافی برای ترمیم زخم و بهبودی دارد. این زمانی است که بسیاری از مردم احساس درد و خستگی دارند. آنها همچنین ممکن است به دلیل عوارض جانبی مرتبط با جراحی نتوانند رژیم غذایی معمولی داشته باشند. توانایی بدن برای استفاده از مواد مغذی نیز ممکن است با جراحی که هر بخش از دستگاه گوارش را درگیر می کند (مانند دهان، مری، معده، روده کوچک، پانکراس، روده بزرگ یا رکتوم) تغییر کند. برای دریافت نکات در مورد برخی از مشکلات که ممکن است از جراحی ناشی شود، به بخش "چگونگی مقابله با مشکلات رایج تغذیه" مراجعه کنید. اطمینان حاصل کنید که هر گونه مشکلاتی که با آن مواجه هستید را با تیم درمان خود در میان گذاشتید تا بتوانید آنها را مدیریت کنید.

۵-۲ پرتو درمانی

نوع عوارض جانبی پرتودرمانی بستگی به ناحیه ای از بدن که تحت درمان است، اندازه آن ، نوع و دوز کل تابش و تعداد جلسات درمان دارد. جدول ۱ اثرات جانبی ممکن پرتو درمانی مربوط به تغذیه ، با توجه به بخشی از بدن که درمان می شود را نشان می دهد. برخی از این عوارض جانبی در طول درمان اتفاق می افتند در حالی که بعضی دیگر ممکن است تا پس از درمان رخ ندهد.



عوارض جانبی مربوط به تغذیه که ممکن است ۹۰ روز پس از درمان پیش بیاید	عوارض جانبی مربوط به تغذیه که ممکن است در طول درمان پیش بیاید	قسمتی از بدن که درمان می شود
سردرد، خستگی	تهوع ، استفراغ	مغز، ستون فقرات
خشکی دهان ، آسیب استخوان فک ، قفل شدن فک ، تغییر در چشایی و بویایی	زخم دهان، سختی در بلع یا احساس درد هنگام بلعیدن، تغییر در چشایی یا از دست دادن چشایی، زخم گلو، خشکی دهان ، بزاق غلیظ	سر یا گردن ، زبان ، تارهای صوتی ، لوزه ها، غدد بزاقی ، حفره بینی ، حلق (گلو)
باریک شدن مری، درد قفسه سینه با فعالیت، بزرگ شدن قلب، التهاب پریکارد (غشای اطراف قلب)، زخم شدن یا التهاب ریه	مشکلات بلع، سوزش سر دل ، خستگی، بی اشتها	قفسه سینه : ریه ها، مری ، سینه
اسهال، خون در ادرار، سوزش مثانه	بی اشتها، تهوع ، استفراغ ، اسهال، گاز معده ، نفخ، مشکل با محصولات لبنی ، تغییر در ادرار ، خستگی	شکم: روده بزرگ یا روده کوچک، پروستات، دهانه رحم، رحم، رکتوم، پانکراس

"جدول شماره ۱"

عوارض جانبی معمولاً در هفته دوم یا سوم درمان شروع می شوند و در حدود دو سوم از درمان را به خود اختصاص می دهند. پس از پایان پرتو درمانی، بیشتر عوارض جانبی ۳ یا ۴ هفته ، اما برخی ممکن است خیلی بیشتر طول بکشد.

اگر عوارض جانبی مربوط به تغذیه دارید، برای راهنمایی در مورد چگونگی مقابله با آنها، به بخش «چگونگی مقابله با مشکلات تغذیه» مراجعه کنید.

۵-۳ شیمی درمانی

عوارض جانبی شیمی درمانی به نوع داروهایی که استفاده می شود و چگونگی مصرف آنها بستگی دارد. بسیاری از عوارض جانبی رایج شیمی درمانی که می تواند سبب مشکلات تغذیه شود، در بخش "به چگونگی مقابله با مشکلات تغذیه" به آن پرداخته شده است.

اکثر افراد شیمی درمانی را در یک مرکز سرپایی دریافت می کنند که ممکن است این کار از چند دقیقه تا چندین ساعت طول بکشد پس حتما از قبل چیزی بخورید. اکثر مردم می دانند که یک غذای سبک یا میان وعده یک ساعت یا بیشتر قبل از شیمی درمانی بهترین عملکرد را دارد. اگر چند ساعت آنجا هستید، برنامه ریزی کنید و غذا یا میان وعده های کوچک را در یک کیسه یا خنک کننده قرار دهید. از وجود یخچال یا مایکروویو که می توانید از آن استفاده کنید اطمینان حاصل کنید.

برخی از عوارض جانبی شیمی درمانی در عرض چند ساعت پس از درمان از بین می روند. اگر عوارض جانبی بیشتر طول بکشد، به گروه درمان خود بگویید. مواردی وجود دارد که می توان برای کاهش عوارض جانبی مربوط به خوردن غذا انجام داد. توجه به هنگام به عوارض جانبی مربوط به تغذیه می تواند به حفظ وزن و سطح انرژی شما کمک کند تا احساس بهتری داشته باشید.

در صورت داشتن رژیم غذایی مخصوص برای بیماری های مزمنی مثل دیابت که به آن مبتلا هستید ، با تیم درمان خود در مورد چگونگی تغییر عادت های غذایی در هنگام شیمی درمانی صحبت کنید.



فصل ٦

برای بیماران با سیستم ایمنی ضعیف

سرطان و درمان آن می توانند سیستم ایمنی بدن شما را با تأثیر بر سلول های خونی که ما را در برابر بیماری و میکروب ها محافظت می کند، ضعیف کند. در نتیجه، بدن شما نمی تواند با عفونت، عوامل خارجی و بیماری مانند بدن یک فرد سالم مبارزه کند.

در طول درمان سرطان، زمانی وجود خواهد داشت که بدن شما قادر به محافظت از خود نخواهد بود. این به این دلیل است که شما ممکن است برای مدتی برخی از گلبول های سفید مبارزه کننده با عفونت را به اندازه کافی نداشته باشید. در طول این مدت ممکن است گفته شود که سعی کنید از مواجهه با میکروب های عفونت زا جلوگیری کنید. مهم این است که بدانید نمی توانید میزان گلبولهای سفید خون خود را از طریق اجتناب یا خوردن انواع خاصی از غذاها افزایش دهید. اما در اینجا راهنمایی هایی برای آماده سازی، برنامه ریزی و تهیه غذا هنگام بهبود سیستم ایمنی بدن شما وجود دارد:

۶-۱ نکات آماده سازی غذا

- قبل و بعد از آماده کردن غذا و قبل از خوردن آن دست های خود را با آب ولرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.
- غذا را در دمای ۴ درجه سانتی گراد یا کمتر نگهداری کنید.
- غذاهای گرم را گرم (گرمتر از ۶۰ درجه سانتی گراد) و غذاهای سرد را سرد (سردتر از ۴ درجه سانتی گراد) نگه دارید.
- برای آب شدن یخ گوشت، ماهی یا مرغ آن در مایکروویو یا یخچال قرار دهید و حتما در یک ظرف بگذارید تا آب آن در ظرف جمع شود. برای آب شدن یخ از دمای اتاق استفاده نکنید.
- از مواد غذایی که یخ آنها باز شده بلافاصله استفاده کنید و آنها را دوباره فریز نکنید.
- غذاهایی که فاسد می شود را تا ۲ ساعت پس از خرید یا آماده سازی آنها در یخچال قرار دهید. غذاهای درست شده با تخم مرغ و مایونز نباید بیش از یک ساعت خارج از یخچال نگهداری شوند.
- قبل از پوست گرفتن یا برش میوه ها و سبزیجات، آنها را با آب بشویید. از صابون ها، مواد شوینده، محلول های سفید کننده، کلر و یا شوینده های تبلیغ شده استفاده نکنید. استفاده از یک لایه بر تمیز کننده سبزیجات، محصولات دارای پوست ضخیم و زیر (خریزه، سیب زمینی، موز و غیره) یا هر محصولی که بر روی آن خاک باشد را لایه برداری و تمیز می کند.
- برگ های سبزیجات برگدار را چند بار با آب بشویید.
- سالادهای بسته بندی شده، مخلوطی از سالاد کلم و سایر محصولات آماده حتی پس از نشانه "شسته شده"، باید دوباره با آب شستشو داده شود. استفاده از صافی می تواند این کار را ساده تر کند.
- جوانه سبزیجات خام را نخورید.
- میوه ها و سبزیجات کپک زده یا پلاسیده را دور بریزید.

- محصولی را که در فروشگاه مواد غذایی (مثل خربزه یا کلم) بریده شده خریداری نکنید.
- قبل از باز کردن مواد غذایی کنسرو شده، در آن را با صابون و آب بشویید.
- در حین پختن غذا از قاشق های مختلف برای به هم زدن و چشیدن آن استفاده کنید. غذا را با قاشقی که به داخل ظرف غذا بر می گردانید (یا اجازه می دهید دیگران تست کنند) نچشید.
- تخم مرغ هایی با پوسته شکسته را دور بریزید.
- غذاهایی که ظاهر و بوی عجیبی دارند را دور بریزید. هیچ وقت آن ها را امتحان نکنید.

۶-۱-۱ جلوگیری از انتقال آلودگی به مواد غذایی

- از چاقوی تمیز برای برش غذا های مختلف استفاده کنید.
- در یخچال و فریزر، گوشت خام را بسته بندی شده و دور از غذای های آماده نگهداری کنید.
- از یک تخته برش متفاوتی برای گوشت خام استفاده کنید.
- تخته های برش را با آب گرم و صابون تمیز کنید، یا می توانید از یک راه دیگری که شامل یک پیمانه سفید کننده و ۱۰ پیمانه آب می شود، استفاده کنید.
- از دستمال ضدعفونی کننده مرطوب برای پاک کردن اطراف غذا استفاده کنید.
- به هنگام پخت و گریل از یک ظرف تمیز برای گذاشتن گوشت در آن استفاده کنید.

۶-۱-۲ غذا ها را به خوبی بپزید

- دماسنج غذایی را به وسط ضخیم ترین قسمت گوشت بگذارید تا پخت آن را بررسی کند. با قرار دادن دماسنج در آب جوش دقت دماسنج را آزمایش کنید که باید ۱۰۰ درجه سانتی گراد خوانده شود.
- پخت گوشت تا زمانی است که دیگر صورتی نباشد و آب خارج شده از آن روشن شود. تنها راه بدست آوردن اطمینان از اینکه گوشت به درجه حرارت مناسب پخته شده است، استفاده از دماسنج غذایی است. گوشت باید تا دمای ۷۰ درجه سانتی گراد و مرغ تا ۸۰ درجه سانتی گراد پخته شود.

۶-۱-۳ پخت با ماکروویو

- اگر در مایکروویو صفحه گردان وجود نداشته باشد، ظرف را یک بار یا دو بار در طی پخت به اندازه یک چهارم بگردانید. این کمک می کند تا از سرد باقی ماندن قسمت هایی از غذا که باکتری ها می توانند در آن زنده بمانند جلوگیری شود.
- از یک درب یا بسته بندی مناسب برای حفظ حرارت استفاده کنید.

۴-۱-۶ خرید خواربار

- تاریخ تولید و تاریخ انقضا را بررسی کنید. ترجیحا تازه ترین محصولات را انتخاب کنید.
- تاریخ بسته بندی را در گوشت تازه، مرغ و غذاهای دریایی بررسی کنید. محصولاتی که قدیمی یا تاریخ گذشته هستند را خریداری نکنید.
- از قوطی های آسیب دیده، متورم، زنگ زده و یا دنداندار استفاده نکنید. اطمینان حاصل کنید که غذاهای بسته بندی شده و جعبه دار به خوبی مهر و موم شده اند.
- میوه ها و سبزیجاتی که لکه دار نیستند را انتخاب کنید.
- غذاهای اغذیه فروشی ها را نخورید. در نانوایی، از دسر ها و شیرینی های حاوی کرم و خامه که در یخچال نبودند، اجتناب کنید.
- غذاهایی که از سلف سرویس و یا کانتینر های فله ای خریداری می شوند را نخورید.
- از ماشین های سلف سرویس ماست و بستنی نخورید.
- نمونه ای از غذاها که به صورت رایگان توزیع می شوند را نخورید.
- از تخم مرغ هایی که ترک دارند یا در یخچال نگهداری نشده اند استفاده نکنید.
- غذاهای یخ زده و یخچالی خود را قبل از اینکه از فروشگاه مواد غذایی خارج شوید ، مخصوصا در ماه های تابستان، بردارید.
- مواد غذایی را سریعاً در یخچال بگذارید. هیچ وقت غذا ها را در ماشین نگذارید.

۵-۱-۶ غذا خوردن در خارج از منزل

- برای دوری از شلوعی و جمعیت غذای خود را زود بخورید.
- در رستوران ها و فست فود ها بپرسید آیا غذا تازه آماده شده یا نه.
- ادویه و سس های بسته بندی تک نفره را از کانتینر های سلف سرویس بخواهید.
- مواد غذایی با خطر بالا نخورید از جمله سالاد، غذاهای آماده، غذا های کنار خیابانی، غذاهای محلی.
- میوه و سبزیجات خام را بیرون از منزل نخورید.
- آب میوه های پاستوریزه سفارش دهید. از نوشیدن آب میوه های طبیعی در رستوران ها پرهیز کنید.
- اطمینان حاصل کنید که ظروف بر روی یک دستمال یا رومیزی تمیز قرار دارند، نه به طور مستقیم روی میز.
- اگر میخواهید باقی مانده غذای خود را نگه دارید، یک ظرف غذا بخواهید و غذا را در آن قرار دهید. این کار بهتر از این است که پیش خدمت برای ریختن آن در ظرف ، غذا را به آشپزخانه ببرد

نکاتی برای زمانی که تعداد گلبولهای سفید شما کم باشد

پرهیز(مصرف نشود)	پیشنهادهات	
- ماهی خام و یا به آرامی پخته شده - صدف، ماهی دودی، سوشی. - آجیل خام یا کره مغز های تازه	- اطمینان حاصل کنید که تمام گوشت، مرغ و ماهی به طور کامل پخته شده اند. - از دماسنج غذایی استفاده کنید تا مطمئن شوید که گوشت و مرغ در زمان پخت به دمای مورد نظر برسند. - مغز ها و کره هایشان باید بسته بندی شده و در قفسه باشند.	گوشت، مرغ، ماهی و آجیل
- تخم مرغ خام یا نیمه پخته که شامل آب پز ، عسلی و نیمرو می شود. - غذاهایی که حاوی تخم مرغ خام هستند مثل تخم مرغ همزده ، سس سالاد ، خمیر شیرینی خام و مایونز های خانگی.	- تخم مرغ را تا زمانی که زرده ها و سفید ها سفت شوند بپزید. - از تخم مرغ های پاستوریزه استفاده کنید.	تخم مرغ ها
انواع پنیر هایی که با شیر غیر پاستوریزه درست می شوند.	شیر ، ماست ، پنیر و سایر محصولات لبنی فقط به صورت پاستوریزه مصرف شود.	شیر و محصولات لبنی
منابع فله ای غلات های صبحانه ، حبوبات و سایر غذاها	- نان ها ، شیرینی ها ، مافین ها ، رولت ها ، غلات صبحانه ، نودل ها ، ماکارونی ، سیب زمینی ها و برنج تا زمانی که به صورت بسته بندی تهیه شوند برای خوردن مناسب هستند. - مواردی که از ابتدا بسته بندی باشند نه اینکه به صورت سلف سرویس برداشته شوند.	نان ها ، غلات صبحانه، برنج و ماکارونی

میوه ها و سبزیجات	• میوه و سبزیجات خام و گیاهان تازه برای مصرف مناسب هستند به شرطی که با آب و تمیز کننده ها شسته شوند.	• سس های سالاد دست ساز در فروشگاه ها • جوانه سبزیجات خام (شامل یونجه ، تربچه ، بروکلی ، یا جوانه لوبیا)
دسر ها و شیرینی ها	• پای میوه ، کیک ها و کوکی ها ، ژله طعم دار ، بستنی ، بستنی میوه ای، شکر ، مربای آماده پاستوریزه ، کنسرو میوه ، سیروپ	• محصولات لبنی پر شده با خامه که در یخچال نگهداری نمی شود • عسل خام و موم عسل به جای آن از عسل های گرما دیده درجه A استفاده کنید.
آب و نوشیدنی ها	• از آب های قابل شرب شهری یا آب معدنی استفاده کنید. • آب میوه و سبزیجات بسته بندی شده ، قهوه و چای	• آب های مستقیم از دریاچه ها ، رودخانه ها ، رودها یا چشمه ها. • تا زمانی که تحت نظر تیم درمان سرطان هستید آب قابل شرب مناسب استفاده کنید. • آب میوه و سبزیجات غیر پاستوریزه • مکمل های گیاهی یا ویتامینه (اگر مفید باشد به میزان کمی تولید می شود).

"جدول شماره ۲"

فصل ٧

چگونه با مشکلات رایج خوردن مقابله کنیم

سرطان و درمان های سرطان می تواند مشکلات بسیاری را ایجاد کند که بر خوردن و نوشیدن تاثیر می گذارد. در اینجا برخی از مشکلات رایج و راهنمایی در مورد چگونگی مقابله با آنها مطرح می شود. همیشه در مورد تمامی مشکلات خود، با تیم درمان خود صحبت کنید، اغلب چیزهایی هستند که می توانند به برطرف کردن مشکل کمک کرده و یا از بدتر شدن آن جلوگیری کنند.

۷-۱ مشکلات رایج خوردن شامل :

- تغییر در اشتها
- یبوست
- اسهال
- خستگی
- خشکی دهان یا بزاق غلیظ
- درد یا زخم دهان یا گلو
- تهوع
- مشکلات بلعیدن
- تغییرات چشایی و بویایی
- کاهش وزن

۷-۱-۱ تغییر در اشتها

سرطان و درمان آن می تواند تغییرات در عادات غذایی و میل شما به خوردن غذا را ایجاد کند. خوردن غذا نمی تواند منجر به کاهش وزن شود و این می تواند موجب ضعف و خستگی شود. خوردن می تواند بخش مهم مراقبت از خودتان باشد. همچنین عوارض جانبی مرتبط با درمان مانند درد، تهوع و یبوست می تواند سبب از دست دادن اشتها شود. مدیریت این مشکلات ممکن است به شما کمک کند بهتر غذا بخورید.

۷-۱-۱-۱ کاری که می توانیم بکنیم

- خوردن چندین میان وعده در طول روز، به جای سه وعده غذایی بزرگ.
- اجتناب از نوشیدن مایعات همراه با وعده های غذایی، یا نوشیدن چند جرعه برای جلوگیری از احساس سیر شدن زود هنگام (مگر اینکه شما نیاز به نوشیدن برای کمک به بلع یا خشک شدن دهان داشته باشید).
- بیشتر مایعات مورد نیاز خود را بین وعده های غذایی بنوشید.
- درست کردن و خوردن غذا را با چیدن میز با ظروف زیبا، پخش موسیقی مورد علاقه خود و تماشای تلویزیون لذت بخش تر کنید.

- هر قدر که می توانید از نظر جسمی فعال باشید. به آرامی شروع کنید و اگر احساس قوی بودن کردید فعالیت خود را در طول زمان بیشتر کنید. گاهی اوقات پیاده روی یک ساعته ی کوتاه مدت یا قبل از غذا می تواند به شما کمک کند تا احساس گرسنگی کنید.
- میان وعده با کالری و پروتئین بالا به همراه داشته باشید. تخم مرغ پخته شده، کره بادام زمینی، پنیر، بستنی، مکمل های غذایی مایع، پودینگ ها، آجیل ها، کنسرو ماهی تن و یا مرغ، را امتحان کنید. (در جدول "غذاهایی با پروتئین بالا" در زیر "نکاتی برای افزایش کالری و پروتئین" در بخش : شروع به هنگام درمان" ببینید.)
- نکاتی در مورد اضافه کردن کالری و پروتئین به مواد غذایی را در قسمت "شروع درمان" مرور کنید و در طول روز آن ها را در وعده های غذایی و میان وعده های خود قرار دهید.
- غذاهای مورد علاقه خود را در هر زمان از روز بخورید؛ برای مثال، اگر به غذاهای صبحانه علاقه دارید، آنها را برای شام بخورید.

۷-۱-۲ یبوست

داروهای مسکن، تغییرات در عادات غذایی و میزان کم فعالیت بدنی شما می توانند باعث کم شدن حرکت روده شما و دفع سخت مدفوع شود (یبوست). اگر شما مبتلا به یبوست هستید، سعی کنید از مواد غذایی با فیبر زیاد استفاده کنید. همچنین در طول روز مایعات اضافی مصرف کنید، در زمانهای معمول غذا بخورید و در صورت امکان فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.

۷-۱-۲-۱ کاری که می توانیم بکنیم

- سعی کنید هر روز در ساعت مقرر غذا بخورید.
- سعی کنید هر روز در ساعت مقرر دفع مدفوع داشته باشید.
- اگر پزشکتان تایید می کند روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات بنوشید. سعی کنید آب ، آب آلو ، آب میوه گرم، چای و لیموناد داغ بنوشید. (نوشیدنی های داغ به تحریک دفع مدفوع کمک می کند.)
- اگر شما مستعد ابتلا به یبوست هستید، سعی کنید یک برنامه منظم برای دفع مدفوع ایجاد کنید. این ممکن است شامل ملین ها یا پسیلیوم باشد. در مورد آنچه که باید استفاده کنید با تیم درمان خود صحبت کنید.
- از ملین ها فقط به توصیه راهنمای تیم درمان شما استفاده شود. اگر مدت ۳ روز یا بیشتر دفع مدفوع نداشتید، با تیم خود تماس بگیرید.
- اگر تیم درمان شما تایید کرد ، غذاهایی با فیبر بالا مانند نان و غلات، غلات های صبحانه ، سبزیجات، میوه ها و سبزیجات (خام و پخته شده با پوست و بدون پوست) و لوبیا خشک شده بخورید. این را به آرامی به رژیم غذایی خود اضافه کنید تا از بروز نفخ و گاز معده جلوگیری شود.
- صبحانه ای بخورید که شامل نوشیدنی داغ و غذاهایی با فیبر بالا باشد.
- در صورت نیاز بیشتر ، از متخصص تغذیه خود برنامه غذایی با کالری بالا، پروتئین بالا، مکمل های مایع حاوی فیبر بخواهید.

- مصرف نوشیدنی ها و غذاهایی که تولید گاز می کنند را محدود کنید زیرا باعث بروز مشکلات می شود. (به لیست زیر نگاه کنید.)
- برای کمک به کاهش میزان ورود هوا هنگام غذا خوردن، سعی کنید هنگام غذا خوردن ، زیاد صحبت نکنید و از نوشیدن پرهیز کنید. از مصرف آدامس و نوشیدنی های گازدار هم جلوگیری کنید.

غذاهایی که تولید گاز می کند

- سیب (خام) ، آب سیب
- لوبیا و نخودفرنگی
- بروکلی
- کلم
- گل کلم
- ذرت
- خیار
- تخم مرغ
- ماهی
- عدس
- خربزه
- شیر
- قارچ
- خردل
- آجیل
- پیاز، تره فرنگی، موسیر
- فلفل
- خیارشور
- تربچه
- شلغم
- غذاهای تند
- اسفناج
- لوبیا سبز
- پنیر
- ترب

ممکن است گاز به علت :

- جویدن آدامس
- کمبود مصرف آب و مایعات
- نوشیدنی های گازدار و کربن دار
- عدم فعالیت های ورزشی
- جویدن با دهان باز
- یبوست
- مصرف بیش از اندازه غذاهایی با فیبر بالا
- مصرف غذا ، آبنبات ، آدامس و نوشیدنی هایی با الکل میوه مثل مالتیتول ، مانیتول (این محصولات معمولا با "بدون شکر" یا "بدون اضافه کردن شکر" نشانه گذاری می شوند).



غذاهایی با فیبر بالا که معمولاً توصیه می شوند	میزان مصرف	فیبر موجود در غذا (به گرم)
نان و غلات های صبحانه		
غلات های صبحانه سبوس دار	۱۱۳ گرم	۳-۱۳
پاپ کورن	۴۵۴ گرم	۵
برنج قهوه ای	۱۱۳ گرم	۶
نان با آرد گندم	۱ برش	۱-۲
ماکارونی با آرد گندم	۵۷ گرم	۶
گندم سبوس دار، خام	۵۷ گرم	۶
حبوبات		
لوبیا قرمز	۱۱۳ گرم	۸
لوبیا چشم بلبلی	۱۱۳ گرم	۹
آجیل	۲۹ گرم	۱-۳
سبزیجات		
بروکلی	۱۱۳ گرم	۴
هویج	۱۱۳ گرم	۲
ذرت	۱۱۳ گرم	۵
نخود سبز	۱۱۳ گرم	۳
سیب زمینی با پوست	۱ عدد متوسط	۳
میوه ها		
سیب با پوست	۱ عدد متوسط	۴
موز	۱ عدد متوسط	۲
گلابی با پوست	۱ عدد متوسط	۵
آلو	۳ عدد متوسط	۳
پرتقال	۱ عدد متوسط	۳
کشمش	۵۷ گرم	۳
توت فرنگی	۲۲۷ گرم	۳

"جدول شماره ۳"

۷-۱-۳ اسهال

روش های درمانی سرطان و داروهای استفاده شده می توانند باعث شل شدن و افزایش حرکت روده شما شوند. سه بار یا بیشتر مدفوع شل یا رقیق در روز را اسهال می نامند. اسهال کنترل نشده می تواند منجر به از دست دادن آب بدن (کم آبی)، کاهش وزن، بی اشتها و ضعف شود.

از مصرف مواد غذایی با فیبر بالا، که ممکن است اسهال را بدتر کند اجتناب کنید. این شامل آجیل، دانه، غلات، حبوبات (لوبیا و نخود فرنگی)، میوه های خشک شده و میوه ها و سبزیجات خام است. شما باید از مصرف مواد غذایی با چربی های زیاد مانند غذاهای سرخ شده و روغنی نیز اجتناب کنید، زیرا آنها می توانند اسهال را بدتر کنند. پس از جراحی معده یا روده، برخی افراد ممکن است به غذاهای بسیار شیرین یا با کربوهیدرات بالا حساس باشند. از نوشیدنی ها و غذاهای گازدار نیز دور بمانید. برای جلوگیری از کم آبی بدن حتما در طول روز مایعات مصرف کنید. هنگامی که اسهال متوقف شد، به آرامی خوردن غذاهایی با فیبر را شروع کنید.

۷-۱-۳-۱ کاری که می توانیم بکنیم

- در طول روز حجم زیادی مایعات غیر گازدار بنوشید. مایعاتی که می نوشید بهتر است در دمای اتاق باشند.
- در طول روز میان وعده و وعده های غذایی مکرر و کم حجم بخورید.
- از خوردن غذاهای چرب، سرخ شده، تند یا خیلی شیرین اجتناب کنید.
- نوشیدن شیر یا محصولات لبنی را به ۲ فنجان در روز محدود کنید. مصرف ماست و دوغ مشکلی ندارد.
- از نوشیدنی ها و مواد غذایی که سبب ایجاد گاز می شوند، مانند نوشیدنی های گازدار، سبزیجاتی که تولید گاز می کنند و آدامس اجتناب کنید. (فهرستی از غذاهایی که ممکن است گاز تولید کند را در بخش یبوست ذکر کردیم). قبل از نوشیدن نوشیدنی های گازدار، میزان گاز آنها را با ریختن در یک لیوان به مدت حداقل ۱۰ دقیقه کم کنید.
- نوشیدن و خوردن غذاهایی با سدیم بالا (نمک) مانند آبگوشت، سوپ ها، نوشیدنی های ورزشی توصیه می شود.
- نوشیدن و خوردن غذاهایی با پتاسیم بالا مانند آبمیوه ها و نکتار ها، نوشیدنی های ورزشی، سیب زمینی با پوست و موز توصیه می شود.
- مصرف غذاهای حاوی فیبر مانند پوره سیب، موز، کنسرو هلو و گلابی، جو را افزایش دهید.
- بعد از هر دفع، حداقل یک فنجان مایعات بنوشید. آب و نوشیدنی های ورزشی را امتحان کنید.
- آدامس بدون قند یا آب نبات ها و دسرهایی با الکل میوه مصرف نکنید (یعنی سوربیتول، مانیتول).
- اگر اسهال ادامه داشت یا افزایش پیدا کرد، یا اگر مدفوع شما بو یا رنگ غیر طبیعی داشت، با تیم درمان خود تماس بگیرید.

باید ها و نباید های غذایی به هنگام اسهال

غذاهایی که می توانید مصرف کنید	غذاهایی که ممکن است مشکلاتی ایجاد کند
- گوشت گاو، مرغ، بوقلمون، گوشت گوساله، ماهی آب پز شده یا پخته شده - تخم مرغ، دوغ، شیر، ماست	- گوشت سرخ شده، گوشت پر چرب، گوشت با غضروف - محصولات لبنی به جز ماست و دوغ
- نان، نان ساندویچی و ماکارونی تهیه شده از آرد سفید تصفیه شده که از برنج به دست می آید. - غلات های صبحانه غنی شده - پنکیک، وافل، نان با ذرت، مافین	- نان جو و غلات های صبحانه با آرد گندم، جو، گندم سیاه، سبوس گندم - گندم پرک شده - برنج قهوه ای
- سوپ تهیه شده با سبزیجات لیست شده: مارچوبه پخته، چغندر، هویج، کدو حلوائی، قارچ، کرفس - رب گوجه فرنگی، پوره گوجه فرنگی، سس گوجه فرنگی - سیب زمینی پخته بدون پوست - میوه تازه، یخ زده، کنسرو	- میوه تازه با پوست، گلابی، خربزه - سایر سبزیجات
- کره، مارگارین - مایونز، سس سالاد، روغن سبزیجات - کیک، شیرینی، ژله - نوشیدنی های بدون کافئین - نمک، فلفل، ادویه	- دسر با مغزها - نارگیل، خشک شده - شکلات - خیارشور - پاپ کورن - غذاهای فلفلی، با چاشنی فلفل، سس خیلی تند

"جدول شماره ۴"

۷-۱-۴ خستگی



خستگی احساسی ضعف و کوفتگی است که در تمام طول روز وجود دارد و حتی با استراحت هم رفع نمی شود. این یک مشکل رایج برای افراد مبتلا به سرطان و کسانی که درمان می شوند، است. اگر احساس خستگی یا کمبود انرژی دارید، با تیم درمان سرطان خود صحبت کنید.

خستگی می تواند علل بسیاری داشته باشد، از جمله درمان های سرطان، غذای کافی نخوردن، کمبود خواب، افسردگی، تعداد کم سلول های خونی و بعضی از داروها. هنگامی که علت خستگی مسائل مربوط به پزشکی باشد، پزشک شما ممکن است بتواند علت را درمان کند تا شما احساس بهتری داشته باشید. همراه با درمان، راه های مختلفی برای کمک به شما در جهت رفع خستگی وجود دارد.

۷-۱-۴-۱ کاری که می توانیم بکنیم

- در مورد خستگی خود با تیم درمان صحبت کنید. اگر یک علت پزشکی وجود داشته باشد، ممکن است بتوانند آن را رفع کنند. آنها می توانند به شما کمک کنند که اقدامات مراقبت شخصی خود را که ممکن است برای رفع خستگی مفید باشد، بدانید.
- سعی کنید فعالیت های خود را اولویت بندی کنید. کارهای مهمتر را هنگامی که انرژی دارید انجام دهید.
- در صورت امکان، پیاده روی کوتاه مدت و یا ورزش منظم انجام دهید. تحقیقات بیشتر نشان داده که فعالیت متوسط می تواند به کاهش خستگی مرتبط با سرطان کمک کند.
- به مقدار زیاد مایعات بنوشید. از دست دادن آب بدن می تواند خستگی را بیشتر کند. حتما هر روز حداقل ۸ لیوان مایعات بنوشید. اگر شما کاهش وزن داشتید، حتما از مایعاتی که حاوی کالری هستند مثل آب میوه یا شیر استفاده کنید.
- حتما استراحت کافی داشته باشید. به جای یک استراحت طولانی مدت، در طول روز ۳ یا ۴ بار استراحت کوتاه مدت داشته باشید. حتما در طول روز برای استراحت خود وقت بگذارید مخصوصا به همراه یک کتاب دلچسب و صندلی راحت یا دیدن فیلم با دوستان. سعی کنید که استراحت و فعالیت خود را متعادل کنید تا با خواب شبانه شما تداخل نداشته باشد.
- نسخه های ساده تر یا کوتاه تر از فعالیت های معمول خود را انجام دهید. به خودتان فشار نیاورید تا بیشتر از آنچه می توانید انجام دهید.
- به یک متخصص تغذیه برای انتخاب رژیم غذایی مناسب مراجعه کنید.
- سعی کنید با هر وعده غذایی و میان وعده خود پروتئین، چربی و فیبر بخورید تا قند خونتان کنترل شود. این به شما انرژی طولانی مدت تری می دهد. به عنوان مثال، به جای خوردن ۲ تکه میوه، سعی کنید ۱ تکه

به همراه ۴ تا ۵ عدد گردو، بادام، بادام زمینی، و یا دیگر آجیل ها را استفاده کنید یا میوه را همراه با پنیر بخورید.

- حتما کالری مورد نیازتان را تامین کنید. ("نکاتی برای جذب کالری و پروتئین" در قسمت شروع درمان ببینید).
- قبل از صحبت کردن با تیم درمان خود، مقدار زیادی از ویتامین ها یا مواد معدنی را مصرف نکنید. برخی از مکمل های غذایی می توانند در درمان سرطان شما دخالت کنند و دوزهای زیادی از برخی مکمل ها می توانند اثرات مضر داشته باشند.
- استرس می تواند احساس خستگی را بیشتر کند. در رابطه با کنترل استرس از تیم درمان خود سوال کنید.

۷-۱-۵ خشکی دهان یا بزاق غلیظ

پرتودرمانی به ناحیه سر و گردن، برخی از انواع شیمی درمانی و برخی از داروهای دیگر می توانند باعث خشکی دهان یا بزاق غلیظ شوند. غدد بزاقی می توانند با تحریک، بزاق کمتری تولید کنند، یا بزاق شما می تواند بسیار غلیظ و چسبنده باشد.

خشکی دهان می تواند خفیف یا شدید باشد و همچنین خطر عفونت دهان و حفره دهانی شما را افزایش دهد. اگر سیگار می کشید، تنباکو مصرف می کنید یا الکل می نوشید، خشکی دهان شما میتواند بدتر شود.

اگر شما هر کدام از این عوارض جانبی را داشتید، مقدار زیادی مایعات در طول روز بنوشید و تا آنجا که ممکن است، غذاهای آب دار بخورید. همچنین دندان های خود را مسواک بزنید و دهان خود را با جوش شیرین، نمک و دهان شویه بشویید تا به تمیز نگهداشتن آن و جلوگیری از عفونت کمک کنید (دستور العمل به شرح زیر است).

۷-۱-۵-۱ کاری که می توانیم بکنیم

- ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات در روز بنوشید و همیشه بطری آب به همراه داشته باشید. (نوشیدن مقدار زیادی مایعات به رقیق شدن مخاط کمک می کند).
- هنگام غذا خوردن گاز های کوچک بزنید و غذا را به خوبی بجوید.
- غذاهای نرم و آب دار و خنک یا در دمای اتاق بخورید. میوه ها و سبزیجات مخلوط شده، مرغ و ماهی پخته شده، غلات غنی شده، آلاسکا و یخ نوش ها توصیه می شود.
- از خوردن غذاهایی که به سقف دهان می چسبند مثل کره بادام زمینی یا نان نرم اجتناب کنید.
- غذاها را با آب گوشت، سوپ، سس، ماست، و خامه مصرف کنید.
- آب نبات یا آدامس بدون قند بخورید تا بزاق را تحریک کنید. مرکبات، دارچین و طعم های نعنای اغلب به خوبی تاثیر می گذارد.

- دهان خود را تمیز نگه داشته و قبل و بعد از وعده های غذایی با آب ساده یا دهان شویه شستشو دهید (مقداری آب مقطر، ۱ قاشق چای خوری نمک و ۱ قاشق چای خوری جوش شیرین ترکیب کرده و استفاده کنید). از مسواک نرم استفاده کنید. ایده خوبی است که زبان خود را به آرامی بشویید اما برای استفاده از نخ دندان با پزشکتان مشورت کنید.
- از دهان شویه های تجاری ، نوشیدنی های الکلی و اسیدی و تنباکو استفاده نکنید.
- مصرف کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشیدنی های انرژی زا و نوشیدنی های کافئین دار را محدود کنید.
- از یک دستگاه بخور برای مرطوب نگه داشتن هوا مخصوصا در شب استفاده کنید. (مطمئن شوید که دستگاه تمیز است تا از پخش شدن باکتری یا قارچ در محیط جلوگیری کنید).
- آناناس تازه می تواند به کاهش میزان غلظت بزاق کمک کند، اما تنها زمانی امتحان کنید که دهان شما زخم نباشد.
- اگر غدد بزاقی شما جراحی شده باشند یا توسط پرتودرمانی آسیب دیده باشند جایگزین های بزاق مفید هستند. این محصولات دهان شما را مرطوب می کند.
- مکمل های تغذیه ای، مانند جایگزین غذایی مایع ، ممکن است مفید باشند. اگر شما نمی توانید کالری و مواد مغذی کافی را از طریق غذاهای جامد دریافت کنید، ممکن است مجبور شوید از مکمل های مایع استفاده کنید. در مورد این موضوع با تیم درمان خود صحبت کنید.

باید ها و نباید های خوردن به هنگام داشتن دهانی خشک

غذاهایی که ممکن است مشکلاتی ایجاد کند	بخورید	
گوشت خشک ، مرغ و ماهی بدون سس	- گوشت گاو، مرغ، بوقلمون و ماهی در سس و آب گوشت - سوپ و خورش ها	پروتئین بالا
- نان خشک ، ، نان باگت - ماکارونی ، برنج - چوب شور، چیپس - غلات صبحانه خشک	- نان ، نان ساندویچی - غلات های صبحانه گرم و سرد، - غلات صبحانه با شیر - برنج در آب گوشت ، سس ، یا شیر	نان، غلات صبحانه، برنج و ماکارونی
- موز، میوه خشک - سبزیجات که در سس نباشد	- میوه های کنسروی و تازه که آب دار هستند مثل پرتقال و هلو - سبزیجات در سس	میوه و سبزیجات
کوکي ها و کیک ها که در شیر نباشد	- چای داغ با لیمو، آب میوه - رقیق، نوشیدنی های ورزشی - مکمل های مغذی مایع تجاری - بستنی ، بستنی میوه ای، پودینگ - کره، مارگارین - سس سالاد	نوشیدنی ها، دسر ها و سایر غذا

"جدول شماره ۵"

۶-۱-۷ درد یا زخم های گلو و دهان

بعضی داروهای شیمی درمانی یا تابش به سر و گردن می تواند باعث درد دهان، زخم دهان یا گلودرد شود.

اگر این مشکلات را دارید، خوردن غذاهای نرم و مخلوط شده و غذاهای ولرم یا خنک می تواند آرامش بخش باشد. از سوی دیگر، غذاهای خشک و یا خراش دهنده، ممکن است سبب احساس بدی در شما شوند. همچنین میوه ها و آبمیوه های ترش، نمکی یا اسیدی؛ الکل؛ و غذاهای تند تحریک کننده هستند.

دهان خود را به طور مرتب با محلول نمک، جوش شیرین و آب (مخلوطی از ۱ قاشق چای خوری جوش شیرین و ۱ قاشق چای خوری نمک در ۱ پیمانه آب مقطر) بشویید. این کمک می کند تا از عفونت جلوگیری کنید و احساس بهتری به دهان شما می دهد. برای رفع گلودرد بهتر است قرقره کنید ، اما آن را نخورید.

۱-۶-۱-۷ برای گلودرد چه کارهایی انجام دهیم

- از خوردن غذاهای ترش، اسیدی، یا شور، و همچنین ترشیجات و سرکه ، غذاهای درست شده با گوجه فرنگی و برخی از سوپ های کنسرو شده اجتناب کنید.
- از خوردن غذاهایی با بافت سفت ، مانند نان تست خشک، چیپس، آجیل، و میوه و سبزیجات خام اجتناب کنید.
- غذاهای ولرم و خنک که آرام بخش هستند را برای خوردن انتخاب کنید. غذاهای بسیار گرم می تواند ناراحتی ایجاد کند. سعی کنید میوه های یخ زده و آبنبات های میوه ای خنک کننده، یخ میوه ای بخورید.
- از الکل، کافئین و تنباکو دور بمانید.
- از مصرف ادویه جاتی مانند پودر فلفل قرمز، میخک، کاری، سس تند، جوز هندی، ریحان، پونه ، آویشن و فلفل اجتناب کنید.
- غذاهای نرم و کرمی مانند سوپ کرمی، پنیر، پوره سیب زمینی ، ماست، تخم مرغ، پودینگ، غلات صبحانه پخته شده و مکمل های مایع بخورید.
- غذاهای خشک یا سفت را مخلوط و آبدار کنید. آنها را با سوپ یا سس و آب گوشت مخلوط کنید.
- غذاها را در یک مخلوط کن پوره و نرم کنید تا بلع آن ها راحت تر باشد.
- از دهان شویه های حاوی الکل استفاده نکنید(باعث سوختگی می شود).
- پزشکتان می تواند دهان شویه تجویز کند. درباره آن سوال کنید.

- باید ها و نبایدهای خوردن به هنگام گلو درد

غذاهایی که ممکن است مشکلاتی ایجاد کند	بخورید	
• غذاهای پر ادویه و فلفلی • گوشت نیم پز	• گوشت له شده و نرم مثل مرغ و برنج ، ماکارونی و پنیر • گوشت چرخ کرده • سوپ کرمی • مخلوط تخم مرغ و شیر ، شیر	پروتئین بالا
• نان برشته ، نان های نمکی	• نان پخته • غلات های صبحانه پخته، غلات صبحانه سرد با شیر	نان، غلات صبحانه، برنج و ماکارونی
• مرکبات و سبزیجات خام	• میوه و سبزیجات غیر اسیدی اگر پخته باشد	میوه و سبزیجات
• آب مرکبات (گریپ فروت، پرتقال، لیمو و لیمو ترش) • نوشیدنی های کافئین دار، الکل • خیار شور، سرکه، ادویه جات • چیپس ، چوب شور، پاپ کورن	• آب میوه های غیر اسیدی مثل آب سیب و نکتار هلو • قهوه بدون کافئین، چای و نوشیدنی های غیر الکلی • پودینگ ، کیک، کوکی (پخته) • ژله • بستنی ، بستنی میوه ای	نوشیدنی ها، دسرها و سایر غذا

"جدول شماره ۶"

۷-۱-۶-۲ گارهایی که برای زخم دهان باید انجام شود

- غذاهای نرم و مخلوط شده مانند سوپ خامه ای، غلات پخته شده، ماکارونی و پنیر، ماست و پودینگ بخورید.
- غذاها را در یک مخلوط کن پوره و نرم کنید تا بلع آن ها راحت تر باشد.
- به جای غذاهای داغ ، غذاهای سرد یا ولرم بخورید تا سوزش دهان شما را کاهش دهد.
- سر خود را به عقب بر گردانید تا غذا و مایعات را برای بلع به پشت گلو بفرستید.
- به هنگام نوشیدن برای جلوگیری از تماس با زخم های دهان از نی استفاده کنید.
- از ادویه جات و چاشنی هایی مانند فلفل، پودر چیلی، میخک، جوز هندی و سس فلفل استفاده نکنید.
- از غذاهای خام و خشک اجتناب کنید.
- برای افزایش سرعت التیام ، غذاهایی با پروتئین و کالری بالا استفاده کنید.
- ماست بدون اسید سیتریک مصرف کنید.
- از الکل ، نوشیدنی های کربن دار و تنباکو دوری کنید.
- دهان خود را به طور مرتب با محلول نمک، بکینگ پودر و آب (مخلوطی از ۱ قاشق چای خوری جوش شیرین و ۱ قاشق چای خوری نمک در ۱ پیمانه آب مقطر) بشویید. این کمک می کند تا دهان شما تمیز باشد و احساس بهتری داشته باشید.
- پزشکتان می تواند دهان شویه تجویز کند. درباره آن سوال کنید.

باید ها و نبایدهای خوردن به هنگام زخم دهان

غذاهایی که ممکن است مشکلاتی ایجاد کند	بخورید	
گوشت کامل، مرغ ماهی ، گوشت خشک	- گوشت تکه شده یا چرخ کرده ، مرغ یا ماهی - تخم مرغ، پنیر و خوراک لوبیا - ماست و مکمل های مغذی مایع تجاری	پروتئین بالا
تست برشته، نان ساندویچی	- نان مرطوب - غلات صبحانه پخته شده، غلات صبحانه سرد با شیر - پاستا و برنج در سس	نان، غلات صبحانه، برنج و ماکارونی
- میوه و سبزیجات تازه (به جز خیلی رسیده و نرم و آبدار مثل پوره سیب ، موز و هندوانه) ، مرکبات ، آناناس و سایر میوه های اسیدی - میوه و سبزیجات شور و خام	میوه و سبزیجات پخته و مخلوط شده	میوه و سبزیجات
- نوشیدنی های کربن دار - کوکي و کیک به جز ترکیب آن با شیر - چوب شور و چیپس سرکه - انواع چاشنی ها مثل فلفل ، سس فلفل ، پودر چیلی، میخک ، جوز هندی	- نکتار میوه - ژله طعم دار - بستنی، بستنی میوه ای ، پودینگ - کره، مارگارین و روغن سبزیجات	نوشیدنی ها، دسر ها و سایر غذا

"جدول شماره ۷"

۷-۱-۷ حالت تهوع



فرد می تواند حالت تهوع بدون استفراغ داشته باشد که اگر در اثر شیمی درمانی ایجاد شود، می تواند در روز دریافت درمان شروع شده یا برای چند روز طول بکشد و این موضوع به نوع دارویی که دریافت می کند بستگی دارد. در صورت پرتودرمانی به شکم، قفسه سینه، مغز یا لگن، تهوع می تواند در مدت کوتاهی پس از درمان شروع شود و به مدت چند ساعت ادامه یابد. تهوع و استفراغ می تواند علل دیگری نیز داشته باشد.

اگر تهوع دارید یا استفراغ می کنید، حتما به تیم درمان خود بگویید، زیرا داروهایی وجود دارد که می توانند به شما کمک کند. این داروها باید طبق دستورالعمل منظم و سر ساعت، همانطور که پزشک مشخص کرده مصرف شود. اگر نوعی از دارو اثر نداشته باشد، ممکن است تیم درمان شما بتواند نوع دیگری را توصیه کند. ممکن است چندین مورد دارو برای کمک به بهبود حال شما مورد امتحان قرار گیرد.

۷-۱-۷-۱ کاری که می توانیم بکنیم

- به جای ۳ وعده غذایی بزرگ، ۶ تا ۸ میان وعده یا وعده غذایی کوچک در طول روز بخورید.
- هنگام بیدار شدن از خواب غذاهای خشک مانند نان تست، غلات صبحانه خشک و یا تکه های نان خشک، بخورید.
- غذاهایی با طعم و بوی قوی نخورید.
- به جای غذاهای گرم و پر ادویه، غذاهای خنک بخورید.
- از خوردن غذاهای بسیار شیرین، چرب، سرخ شده یا ادویه دار اجتناب کنید.
- اگر شما نیاز به استراحت دارید، به مدت حداقل یک ساعت بعد از غذا، سر خود را بالا نگه دارید یا تکیه دهید.
- برای جلوگیری از کمبود آب، بطور مرتب مایعات مصرف کنید. مایعات شامل آب گوشت، نوشیدنی های ورزشی، آب، آب میوه، ژله و آلاسکا می باشد.
- از پزشک خود در رابطه با داروهایی که به توقف حالت تهوع کمک می کند سوال کنید.
- در روزهای برنامه ریزی شده برای درمان سعی کنید غذاهای مخلوط شده، نرم و با هضم آسان بخورید.
- از خوردن غذا در یک فضای گرم، با بوی غذا یا بو های دیگر اجتناب کنید. برای کاهش بوی غذا از گریل کردن آن در خارج از خانه یا دیگ های مخصوص پخت و پز استفاده کنید.
- اگر دهان شما طعم بدی دارد از آبنبات های لیمویی یا نعنائی استفاده کنید.
- در صورت استفراغ، بدن شما آب زیادی از دست خواهد داد. شما باید تا جای ممکن در طول روز مایعات بنوشید. بعد از استفراغ، دهان خود را بشویید، حدود ۳۰ دقیقه صبر کنید، سپس سعی کنید جرعه ای نوشیدنی مانند آب سیب، سوپ یا نوشیدنی های طعم دار بنوشید.

باید ها و نباید های خوردن به هنگام زخم دهان

غذاهایی که ممکن است مشکلاتی ایجاد کند	بخورید	
گوشت پرچرب و سرخ شده مثل سوسیس یا بیکن	- گوشت ، مرغ یا ماهی پخته - یا آب پز ، سالاد با ماهی یا گوشت - تخم مرغ - سوپ خامه ای با شیر کم چرب - ماست بدون چربی	پروتئین بالا
دونات ها، شیرینی ها ، وافل، پنکیک، مافین	- نان بیسکوییتی نمکی، نان ، تست، غلات صبحانه سرد، نان شیرینی حلقوی - نودل، برنج	نان، غلات صبحانه، برنج و ماکارونی
- میوه و سبزیجات تازه (به جز خیلی رسیده و نرم و آبدار مثل پوره سیب ، موز و هندوانه) ، مرکبات ، آناناس و سایر میوه های اسیدی - میوه و سبزیجات شور و خام	- سیب زمینی (پخته ، آب پز یا پوره) - آب میوه - میوه های کنسروی یا تازه ، مصرف سبزیجات تا جای ممکن (اگر اشتهای ندارید یا تهوع دارید ، نخورید)	میوه و سبزیجات
- الکل - قهوه - بستنی، کیک هایی با خامه و شکلات زیاد - سس سالاد با ادویه زیاد - زیتون - خامه - فلفل، پودر چیلی، پیاز، سس تند، ترکیب چاشنی ها	- نوشیدنی های سرد، نوشیدنی های بدون کافئین، نوشیدنی های ورزشی - بستنی میوه ای، ژله میوه ای - کیک خانگی، ویفر وانیلی - پودینگ - آلاسکا، آب میوه - چوب شور - کره یا مارگارین به میزان کم، آب گوشت چرب - نمک، دارچین ادویه به میزان ممکن	نوشیدنی ها، دسر ها و سایر غذا

۷-۱-۸ مشکل بلع

سرطان و درمان آن گاهی می توانند در بلعیدن مشکل ایجاد کنند. اگر دچار مشکل بلع هستید، غذاهای نرم و مایع بخورید. ممکن است عمل بلع مایعات غلیظ برای شما راحت تر از مایعات رقیق باشد. اگر شما قدرت لازم برای خوردن غذای کافی و دریافت مواد مغذی مورد نیاز بدنتان را ندارید، نوشیدنی های با کالری و پروتئین بالا بنوشید.

پزشک شما ممکن است شما را به یک متخصص گفتار درمانی ارجاع دهد. این جزئی از کادر درمان است که می تواند به شما در مورد چگونگی بلع بهتر، کاهش سرفه و خفگی هنگام خوردن و نوشیدن یاد دهد.

۷-۱-۸-۱ کاری که می توانید بکنیم

- از تکنیک ها و دستورالعمل های گفتار درمانگر خود پیروی کنید.
 - اگر به هنگام غذا خوردن دچار سرفه یا خفگی شدید ، مخصوصا اگر تب داشتید، حتما با تیم درمان خود تماس بگیرید.
 - وعده های غذایی خود را کم کرده ولی در دفعات زیاد بخورید.
 - اگر قادر نیستید به میزان کافی و مورد نیاز غذا بخورید ، از مکمل های مغذی کنسروی استفاده کنید.
 - غذای خود را در مخلوط کن یا غذا ساز بریزید تا پوره شود.
 - هر روز ۶ تا ۸ لیوان مایعات بنوشید. مایعات را غلیظ کرده تا بلع آن برای شما راحت تر باشد.
 - محصولات غلیظ کننده را امتحان کنید:
- از ژلاتین برای نرم کردن در کیک ها، کوکی ها، ساندویچ ها، کمپوت ها و دیگر مواد غذایی سرد استفاده کنید. ۱ قاشق غذا خوری پودر ژلاتین بدون طعم را در ۲ لیوان آب داغ حل کنید ، روی غذا بریزید و اجازه دهید غذا اشباع شود.
- از آرد و نشاسته ذرت در مایعات غلیظ استفاده کنید. توجه داشته باشید که باید قبل از استفاده پخته شود. به هنگام استفاده از غلیظ کننده های تجاری دستورالعمل های روی برچسب را دنبال کرده و برای تنظیم غلظت مایعاز آنها استفاده کنید.
- از پوره سبزیجات و پوره سیب زمینی فوری در سوپ استفاده کنید. توجه داشته باشید که عطر و طعم غذا را تغییر می دهد.
- همچنین می توانید از سرلاک برای غلیظ کردن غذا استفاده کنید.
- اگر مصرف مایعات رقیق به شما توصیه شده، این موارد را امتحان کنید: قهوه، چای، نوشابه، مکمل های مغذی مایع، یخنوش، بستنی میوه ای، آب گوشت و سوپ های خامه ای رقیق.
 - اگر مصرف مایعات غلیظ به شما توصیه شده، این موارد را امتحان کنید: دوغ، مخلوط تخم مرغ و شیر، بستنی.

باید های خوردن به هنگام مشکل بلع (غذاهای پوره ای و غلیظ) +

غذاهای نرم با بلع آسان	غذاهای پوره ای و غلیظ	
• شیر، ماست، پنیر • تخم انواع پرندگان • گوشت چرخ کرده ، ماهی، • ساندویچ درست شده با گوشت • چرخ کرده	• شیر غلیظ، ماست ، پنیر خانگی • تخم مرغ هم زده • پوره گوشت، مرغ و ماهی	پروتئین
• نان نرم • شیرینی ها • غلات صبحانه با شیر خنک • پنکیک، وافل • پاستا، برنج	• *اسلاری غلات صبحانه پخته	نان، غلات صبحانه، برنج و ماکارونی
• موز • میوه های کنسروی • سبزیجات پخته شده یا پوره شده	• پوره میوه و سبزیجات بدون دانه و پوست • پوره سیب زمینی	میوه و سبزیجات
• همه ی نوشیدنی های گازدار • دسرهای نرمی که نیاز به جویدن ندارند (مثل بستنی، بستنی میوه ای، ژله طعم دار، پودینگ)، کیک و شیرینی های نرم • عسل، کره، مارگارین • ادویه	• آبمیوه و نکتار های غلیظ • آب گوشت غلیظ و سوپ خامه ای • اسلاری کیک و شیرینی • عسل، کره، مارگارین • ادویه تا حداکثر میزان تحمل فرد	نوشیدنی ها، دسر ها و سایر غذا

"جدول شماره ۹"

*اسلاری یک خمیری با آب و غلات صبحانه یا آرد است که داغ آن می تواند به عنوان غلیظ کننده استفاده شود.
اسلاری روی نان یا کیک ، آن را مرطوب کرده و بلعش را راحت تر می کند.

۷-۱-۹ تغییرات چشایی و بویایی



سرطان و درمان آن می تواند احساس چشایی و بویایی شما را تغییر دهند. این تغییرات می تواند اشتها را تحت تأثیر قرار دهد و اغلب به عنوان طعم تلخ یا فلزی توصیف می شود. اگر شما این مشکلات را دارید، غذاها، ادویه جات، نوشیدنی ها و روش های تهیه غذاهایی را که تا به حال استفاده نکردید، امتحان کنید. همچنین، با شستشو و مسواک زدن دهان خود را تمیز نگه دارید، چون ممکن است به فهمیدن طعم غذاها کمک کند.

۷-۱-۹-۱ کاری که می توانیم بکنیم

- از ظروف پلاستیکی، فنجان ها و بشقاب های شیشه ای استفاده کنید.
- از آب لیمو، نعنا و آدامس بدون شکر استفاده کنید.
- به جای استفاده از میوه ها و سبزیجات کنسروی، از تازه یا یخ زده آنها استفاده کنید.
- مصرف غذاهای فصلی با طعم های ترش مانند برش های لیمو، لیموناد، مرکبات، سرکه و مواد غذایی شور توصیه می شود (اگر زخم دهان یا گلو دارید، این کار را انجام ندهید).
- غذاهای سس دار با طعم ها و ادویه های جدید - با پیاز، سیر، پودر چیلی، ریحان، پونه، رزماری، ترخون، سس باریکیو، خردل، کچاپ یا نعنای را امتحان کنید.
- به طعم های شور و تلخ شیرین کننده، به طعم های شیرین آب لیمو و نمک اضافه کنید.
- برای فهمیدن بهتر مزه غذا، قبل از خوردن دهان خود را با جوش شیرین، نمک و آب بشویید. (مخلوط ۱ قاشق چای خوری نمک و ۱ قاشق چای خوری جوش شیرین در ۱ لیوان آب. قبل از شستشو خوب تکان بدهید).
- برای از بین بردن طعم بد، دهان خود را تمیز نگه داشته و مسواک بزنید.
- غذا را سرد و یا در دمای اتاق سرو کنید. این می تواند بوی غذا را کاهش داده، طعم آن را ضعیف تر کرده و تحمل آن را راحت تر می کند.
- میوه هایی مثل طالبی، انگور، پرتقال و هندوانه را فریز کرده و به عنوان میوه یخ زده مصرف کنید.
- از سبزیجات تازه به جای کنسروی و یخ زده مصرف کنید.
- گوشت را در مواد بخوابانید تا ترد تر شود.
- اگر گوشت قرمز برای شما مزه بدی داشته باشد، سایر غذاها با پروتئین بالا را امتحان کنید مثل مرغ، ماهی، تخم مرغ یا پنیر.
- میوه های تازه را با ماست یا بستنی ترکیب کنید.
- از خوردن غذا در فضاهای گرم و شلوغ پرهیز کنید.

۷-۱۰ افزایش وزن

بعضی از افراد در طول درمان کاهش وزن ندارند. آنها حتی ممکن است افزایش وزن هم داشته باشند. این امر مخصوصاً برای افراد مبتلا به سرطان سینه، پروستات و یا تخمدان است که از داروهای خاصی استفاده کرده یا هورمون تراپی یا شیمی درمانی می کنند.

اگر متوجه افزایش وزنتان شدید، به گروه درمان خود بگویید تا علت این تغییر را بررسی کنند. در برخی مواقع افزایش وزن شما به علت مصرف بعضی از داروهای ضد سرطانی است که باعث باقی مانده مایع اضافی در بدن شما می شود. در صورتی که علت چاقی شما این باشد ، ممکن است پزشک از شما بخواهد با یک متخصص تغذیه مشورت کنید تا میزان نمک مصرفیتان را محدود کند زیرا نمک ممکن است باعث جذب آب بیشتری در بدن شما بشود.

بسیاری از زنان مبتلا به سرطان پستان در طول درمان افزایش وزن خواهند داشت. به همین دلیل، توصیه های غذایی بیماران مبتلا به سرطان پستان شامل یک رژیم غذایی کم کالری است که به برنامه غذایی پس از درمان بیماران سرطانی شباهت بسیاری دارد.

همچنین افزایش وزن ممکن است در نتیجه افزایش مصرف غذا و کاهش فعالیت بدنی باشد. بعضی از افراد با این فکر که پر بودن معدشان به کاهش میزان تهوع کمک می کند، غذای بیشتری می خورند. نگرانی و اضطراب از جمله عواملی است که بر میزان خوردن افراد تاثیر می گذارد.



نکات مهم جهت جلوگیری از افزایش وزن:

۷-۱-۱۰-۱ کاری که می توانید بکنیم

- از تیم درمان خود برای ارجاع به یک متخصص تغذیه کمک بخواهید تا نیازهای غذاییتان را بدون افزایش وزن به دست آورید.
- اگر پزشکتان اجازه می دهد و توانایی آن را دارید روزانه پیاده روی کنید. با تیم درمان خود در مورد ارجاع به یک درمانگر فیزیکی صحبت کنید تا به شما کمک کند میزان فعالیت خود را افزایش دهید.
- میزان غذاهای پروتئینی، به ویژه با غذاهایی با کالری بالا را محدود کنید.
- به جای گوشت قرمز از ماهی، مرغ یا لوبیا و نخود استفاده کنید. در صورت مصرف گوشت قرمز، فقط برش های نازک انتخاب کنید.
- از غلات صبحانه (مثل جو) و نان با آرد گندم استفاده کنید.
- مصرف کربوهیدرات، از جمله شیرینی، آب نبات، غلات صبحانه شیرین و دیگر غذاهای با قند بالا را محدود کنید.
- برچسبهای غذا را بخوانید تا از میزان کالری و پروتئین موجود در آن مطلع شوید. آگاه باشید که "کم چرب" و یا "بدون چربی" همیشه به معنای "کم کالری" نیست.
- به جای غذاهای پر کالری مانند سیب زمینی سرخ کرده، سیب زمینی و چیپس، بستنی، دونات و سایر شیرینی ها، می توانید سبزیجات، میوه و سایر غذاهای کم کالری را انتخاب کنید.
- محصولات لبنی کم چرب انتخاب کنید (شیر خشک یا شیر ۱٪، ماست سبک، پنیر کم چرب). مقداری از کره، سس مایونز و سایر چربی ها را می توانید اضافه کنید.
- روش های پخت و پز با چربی و کالری کم انتخاب کنید (مانند کباب کردن و بخار پز کردن).
- مصرف میان وعده های با کالری بالا بین وعده های غذایی را محدود کنید.
- مصرف نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه، نوشیدنی های ورزشی و نوشیدنی های طعم دار را محدود کرده یا از مصرف آن اجتناب کنید.
- هنگامی که خارج از خانه غذا می خورید، در انتخاب غذای کم کالری، کم چرب و پر شکر دقت کنید و از مصرف بالای پروتئین خودداری کنید.
- فعالیت فیزیکی داشته باشید تا به کاهش استرس شما کمک کند.

فصل ۸

رژیم غذایی پس از اتمام درمان

بیشتر عوارض جانبی مربوط به غذا در دوره ی درمان سرطان ، پس از اتمام آن از بین می رود. برخی مواقع عوارض جانبی مانند کم اشتها، خشکی دهان ، تغییر در حس چشایی و بویایی، مشکل بلع ، و یا تغییرات وزن فقط برای چند مدت وجود دارند. اگر این اتفاق برای شما افتاد، با تیم درمان خود صحبت کنید و برنامه ای برای مقابله با این مشکل بگیرید.

همانطور که دریافت میزان مورد نیاز مواد مغذی حین درمان از رژیم غذایی اهمیت بسیاری دارد، بعد از اتمام درمان هم باید به این موضوع توجه شود. خوردن غذا به شما کمک می کند که قدرت خود را دوباره به دست آورده، بافت های بدنتان بازسازی شود و احساس خوبی داشته باشید.

نکاتی برای رژیم سالم بعد از سرطان

- با تیم درمان خود در رابطه با غذاهایی که باید بخورید و محدودیت های رژیم غذایی خود صحبت کنید.
- از متخصص تغذیه خود رژیم غذایی متعادل جدیدی بخواهید.
- انواع غذاها را از همه گروه های غذایی انتخاب کنید. سعی کنید هر روز حداقل ۵۶۶ گرم میوه و سبزی بخورید؛ که شامل مرکبات و سبزیجاتی با رنگ سبز و زرد تیره است.
- غذاهای با فیبر بالا را در حجم زیاد مصرف کنید مثل نان جو و غلات صبحانه.
- هر زمان برای خرید به فروشگاه می روید میوه، سبزیجات، غذاهای کم چرب یا محصولات با آرد جو بخرید.
- میزان چربی غذاهای خود را با آب پز کردن یا کباب کردن کاهش دهید.
- مصرف گوشت قرمز (گاو یا گوسفند) خود را به ۳ تا ۴ وعده در هفته کاهش دهید.
- از مصرف غذاهای شور، نمک سود و دودی پرهیز کنید (شامل بیکن ، سوسیس).
- شیر و لبنیات کم چرب بخورید.
- اگر می خواهید الکل مصرف کنید میزان آن را به یک بار در روز برای خانم ها و دو بار برای آقایان محدود کنید. الکل عامل موثری برای ابتلا به سرطان است.

اگر افزایش وزن دارید با کم کردن کالری و فعالیت بدنی بالا ، آن را کاهش دهید. فعالیت هایی را انتخاب کنید که از انجام آن لذت می برید. قبل از شروع برنامه ورزشی خود حتما با تیم درمانتان مشورت کنید.

فصل ۹

دستور غذایی در طول درمان سرطان

۹-۱ ترکیب شیر و بستنی با کالری و پروتئین بالا و دستور العمل نوشیدنی ها

اگر به کالری بیشتری نیاز دارید یا دچار مشکل در بلع هستید، دستورالعمل های زیر را امتحان کنید - اما در نظر داشته باشید که ممکن است برای همه مناسب نباشد. اگر می خواهید کالری بیشتری جذب کرده، اما اضافه وزن نداشته باشید، از لبنیات کم چرب استفاده کنید. اگر به روش درستی غذا بخورید و وزن خود را حفظ کنید، هیچ دلیلی برای افزایش مصرف کالری شما نیست.

نکات زیر را برای تمامی دستور العمل های نوشیدنی دنبال کنید:

- تمام مواد را در یک مخلوط کن قرار دهید و یا در یک مخزن بزرگ با یک مخلوط کن دستی آن ها را با هم مخلوط کنید.
 - تا نرم شدن کامل مواد ، آن ها را با سرعت بالا مخلوط کنید.
 - قبل از خوردن بگذارید سرد شود.
 - نوشیدنی باقی مانده را در یخچال یا فریزر نگهداری کنید.
 - برای بالا بردن میزان پروتئین یک تا ۲ قاشق غذا خوری پودر شیر به دستور اضافه کنید.
- نکته : اگر نمی توانید شیر یا محصولات شیر را مصرف کنید یا اگر دچار دیابت هستید، از پرستار یا متخصص تغذیه خود برای دستورالعمل های دیگر بپرسید.

۹-۱-۱ شیر غنی شده

- برای اضافه کردن پروتئین ، در غذا یا نوشیدنی ها استفاده کنید.
- ۱ چهارم بطری شیر کم چرب، ۱ فنجان پودر شیر خشک بدون چربی
- مخلوط شیر و پودر شیر خشک باید حداقل به مدت ۶ ساعت خنک شود. همچنین می توان با دوغ یا پودر آن درست کنید.
- (۲۱۱ کالری و ۱۴ گرم پروتئین در هر فنجان)



۹-۱-۲ ترکیب شیر و بستنی میوه ای

- یک شیک خنک کننده
- ۱ فنجان بستنی میوه ای، ۳/۴ فنجان شیر کم چرب، ۱/۲ قاشق چای خوری عصاره وانیل
- (۳۲۰ کالری و ۸ گرم پروتئین)

۲-۹ دستور العمل سوپ های خانگی

۱-۲-۹ سوپ مرغ و لوبیا سفید



- ۱ قسمت از سینه مرغ بریان شده یا ۳ فنجان گوشت مرغ خرد شده ۱۰ قاشق غذاخوری روغن کلزا، ۳ عدد هویج، ۲ برش ساقه کرفس، ۱ پیاز خرد شده، ۲ فنجان آب، ۶ فنجان آب مرغ، ۱ (۴۲۵ گرم) قوطی لوبیا، فلفل و نمک که به طعم دادن کمک می کند.
- بال ها را از مرغ جدا کنید و نگه دارید. پوست سینه مرغ را بردارید. سینه مرغ را تکه کرده و گوشت را از استخوان هایش جدا کنید.
- روغن را در یک دیگ گرم کنید. هویج، کرفس، پیاز، بال مرغ و استخوان ها را برای ۸ تا ۱۰ دقیقه یا تا زمان نرم شدن سبزیجات سرخ کنید.
- آب و آب مرغ را اضافه کنید و هم بزنید تا جوش بیاید. حرارت را پایین بیاورید ، درب دیگ را قرار داده و بگذارید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بجوشد. لوبیا و گوشت مرغ را اضافه کرده و بگذارید به مدت ۵ دقیقه بپزد . اگر بیش از حد غلیظ شد، آب یا آب مرغ اضافه کنید. قبل از سرو کردن، استخوان ها و بال ها را از داخل سوپ خارج کنید. با نمک و فلفل طعم دار کنید. برای ۶ وعده سرو شود.
- مواد مغذی تقریبی در هر وعده: ۲۳۵ کالری، ۵ گرم چربی، ۲۸ گرم پروتئین

۲-۲-۹ سوپ بوقلمون

- ۵۰۰ گرم گوشت سینه بوقلمون یا گوشت گاو بدون چربی، ۱ پیاز، ۲ هویج خرد شده، ۲ ساقه کرفس خرد شده، ۲ پیمانه آب مرغ یا آب گوشت، ۱ (۴۰۰ گرم) قوطی گوجه فرنگی پخته، ۱ قاشق چای خوری ریحان خشک، ۱ قاشق چای خوری پونه خشک، ۱ (۳۰۰ گرم) بسته اسفناج خرد شده یخ زده، ۱ (۴۵۰ گرم) قوطی نخود یا لوبیای سفید، فلفل و نمک به میزان لازم.
- یک دیگ استیل بزرگ را روی حرارت متوسط بگذارید، بوقلمون و پیاز را در آن سرخ کرده تا بوقلمون پخته شود. هویج و کرفس را اضافه کرده تا به مدت ۱۰ دقیقه سرخ یا نرم شود. آب گوشت یا مرغ، گوجه فرنگی، ریحان و پونه را اضافه کنید و هم بزنید تا ترکیب شود. صبر کنید تا به جوش بیاید و حرارت را کم کرده و بگذارید به مدت ۲۰ دقیقه آهسته بجوشد . گاهی به آرامی هم بزنید.
- اسفناج یخ زده و نخود یا لوبیا را اضافه کنید تا مدت ۱۰ دقیقه بپزد ، گاهی به آرامی هم بزنید. به میزان لازم نمک و فلفل اضافه کنید. برای ۱۴ وعده سرو شود.
- مواد مغذی تقریبی در هر وعده: ۱۲۰ کالری، ۱ گرم چربی، ۱۳ گرم پروتئین



۳-۲-۹ سوپ بروکلی با خامه



- ۳ فنجان گل کلم بروکلی و ساقه های پوست کنده، ۱/۵ فنجان آب مرغ، آب سبزیجات، یا آب، ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون، ۱ پیاز کوچک خرد شده، ۱ قاشق غذا خوری آرد، ۳ فنجان شیر کم چرب، ۱/۲ قاشق چای خوری نمک (اختیاری)، ۱/۲ قاشق چای خوری فلفل.
- یک دیگ تفلون بزرگ را روی حرارت متوسط بگذارید، بروکلی و آب گوشت را در آن ریخته و بگذارید بجوش بیاید. حرارت را کم کرده و درپوش را بگذارید تا به مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه بجوشد یا تا زمانی که بسیار نرم شود. پس از سرد شدن آن را با مخلوط کن یا غذاساز پوره کنید و کنار بگذارید.
- در همان دیگ روی حرارت متوسط، روغن و پیاز را اضافه کنید. پیاز را برای ۳ تا ۵ دقیقه یا تا زمانی که نرم شود سرخ کنید. آرد را اضافه کنید و بگذارید تا زمانی که کاملاً ترکیب شود، بپزد. گاهی به آرامی هم بزنید. به تدریج شیر را اضافه کنید و تا زمانی که غلیظ شود، هم بزنید. پوره بروکلی، نمک و فلفل را اضافه کنید و خوب هم بزنید تا ترکیب شود. برای ۵ وعده سرو شود.
- مواد مغذی تقریبی در هر وعده: ۱۱۵ کالری، ۴/۵ گرم چربی، ۷ گرم پروتئین

۴-۲-۹ سوپ سیب زمینی



- ۳ عدد سیب زمینی متوسط، ۲ ساقه کرفس تکه شده، ۱/۲ پیاز خرد شده، ۲ فنجان آب مرغ یا آب سبزیجات، ۱ قاشق غذاخوری کره، ۱ قاشق غذاخوری آرد، ۲ فنجان شیر کم چرب، نمک و فلفل به میزان لازم
- یک دیگ تفلون بزرگ را روی حرارت متوسط بگذارید، سیب زمینی، کرفس، پیاز و آب مرغ و سبزیجات را در آن ریخته و بگذارید بجوش بیاید. حرارت را کم کرده و درپوش را بگذارید تا به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بجوشد یا تا زمانی که سیب زمینی ها بسیار نرم شود. به آرامی هم بزنید. پس از سرد شدن آن را با مخلوط کن یا غذاساز پوره کنید و کنار بگذارید.
- در همان دیگ روی حرارت متوسط، کره را آب کنید. آرد را اضافه کنید و بگذارید تا زمانی که کاملاً ترکیب شود، بپزد. گاهی به آرامی هم بزنید. به تدریج شیر را اضافه کنید و تا زمانی که غلیظ شود، هم بزنید. مخلوط سیب زمینی را به دیگ اضافه کرده و خوب هم بزنید تا ترکیب شود. نمک و فلفل به میزان لازم اضافه کنید (این سوپ هنگامی که سرد شود غلیظ می شود و می توانید با اضافه کردن آب مرغ آن را رقیق تر کنید). برای ۶ وعده سرو شود.