



تغذیه در شیمی درمانی



تهیه و تنظیم:

گروه آموزش به بیمار و ارتقای سلامت بیمارستان مهراد

تاریخ بازنگری: اردیبهشت ۱۴۰۵

یکی از مهم‌ترین مسائل در مورد بیماران که با سرطان دست و پنجه نرم می‌کنند، توجه به تغذیه در طول شیمی درمانی است؛ زیرا هم بیماری و هم درمان به طور مشترک قادر هستند بر نحوه تغذیه، میزان اشتها، وضعیت گوارشی و علائم روانی ناشی از آن اثر بگذارند. شیمی درمانی می‌تواند بر تحمل برخی غذاها و استفاده از مواد مغذی توسط بدن نیز تأثیرگذار باشد. به این دلیل در این مقاله تلاش کرده‌ایم در مورد اصول تغذیه قبل از شیمی درمانی، بعد از آن و طی این دوره صحبت نموده و به بررسی نکات ضروری در این مورد بپردازیم.

تأثیر شیمی درمانی بر تغذیه

سرطان و درمان آن بر تغذیه تأثیر می‌گذارد. در طول درمان سرطان، ممکن است لازم باشد بیمار رژیم غذایی خود را تغییر دهد تا بدن تقویت شده و قدرت مقاومت در برابر اثرات سرطان و درمان را به دست آورد. هنگامی که سرطان برای اولین بار تشخیص داده شود، پزشک با بیمار در مورد یک برنامه درمانی صحبت خواهد کرد. این درمان ممکن است به معنای جراحی، پرتودرمانی، شیمی درمانی، هورمون درمانی، درمان بیولوژیک (ایمونوتراپی) یا ترکیبی از آن‌ها باشد. همه این درمان‌ها سلول‌های سرطانی را از بین می‌برند، اما در این فرآیند سلول‌های سالم نیز آسیب می‌بینند. این آسیب همان چیزی است که باعث عوارض جانبی درمان سرطان می‌شود. برخی از شایع‌ترین عوارض جانبی درمان که می‌توانند بر نحوه تغذیه تأثیر بگذارند، عبارتند از:

- از دست دادن اشتها
- درد دهان یا گلو
- دهان خشک
- مشکلات دندان و لثه
- تغییر در طعم یا بو
- حالت تهوع
- استفراغ
- اسهال
- یبوست
- احساس خستگی شدید و مزمن
- افسردگی

قبل از شیمی درمانی چه مصرف کنیم؟

به نظر می‌رسد قبل از شروع شیمی درمانی، غذاهای سبک و ملایم، مانند پیشنهادات زیر بهترین عملکرد را روی بدن داشته باشند:

- ماست ساده یا میوه‌ای

- میوه و پنیر تازه
- تخم‌مرغ آب‌پز و نان تست
- نان شیرینی برشته شده با مقدار کمی کره بادام زمینی
- غلات و شیر (در صورت عدم تحمل لاکتوز، شیر بدون لاکتوز یا شیر سویا)
- سوپ برنج مرغ یا کراکر نمکی

قبل از شروع شیمی درمانی، مصرف غذاهای ساده مثل ماست ساده یا میوه‌ای مناسب است.

توصیه می‌شود در طول شیمی درمانی نیز بیمار یک میان وعده کوچک و ملایم مانند آب‌میوه‌های کم اسید (آب سیب، انگور، هویج)، ماست، موز، کراکر و یک بطری آب یا دمنوش ملایم به همراه خود داشته باشد و هر نیم ساعت به مقدار کم بنوشد.

بهترین تغذیه در طول شیمی درمانی

نیازهای غذایی افراد مبتلا به سرطان از فردی به فرد دیگر متفاوت است. تیم مراقبت پزشکی می‌تواند به بیمار کمک کند تا اهداف تغذیه خود را شناسایی نموده و در مورد آن‌ها برنامه‌ریزی کند. تغذیه در طول شیمی درمانی می‌تواند به بیمار کمک کند که:

- احساس بهتری داشته باشد.
- قدرت و انرژی خود را حفظ کند.
- وزن و ذخایر مواد مغذی بدن خود را حفظ کند.
- عوارض جانبی مربوط به درمان را بهتر تحمل کند.
- خطر عفونت را کاهش دهد.

بهترین مواد مغذی در طول دوره شیمی درمانی، شامل موارد زیر است:

- آبگوشت کم نمک
- سوپ
- شربت
- دمنوش‌های گیاهی، مانند زنجبیل و نعناع
- چای کم‌رنگ
- داروهای ضدتهوع تجویز شده

علاوه بر این، استفاده از درشت مغذی‌ها و ریزمغذی‌هایی که در ادامه شرح داده شده است نیز ضروری است.

نقش پروتئین به عنوان یکی از ارکان تغذیه در طول شیمی درمانی

در صورت عدم دریافت پروتئین کافی، دوران بهبودی پس از بیماری طولانی‌تر شده و می‌تواند مقاومت در برابر عفونت را نیز کاهش دهد. افراد مبتلا به سرطان اغلب پس از جراحی، شیمی درمانی یا پرتودرمانی بیشتر از حد معمول نیاز به پروتئین دارند. منابع خوب پروتئین، عبارتند از: ماهی، مرغ، گوشت قرمز بدون چربی، تخم‌مرغ، لبنیات کم‌چرب، آجیل و کره مغزها، لوبیا، نخود، عدس و سویا.

نقش چربی‌ها در طی شیمی درمانی

چربی‌ها به عنوان منبع غنی انرژی برای بدن، عایق‌بندی بافت‌های بدن و انتقال برخی از انواع ویتامین‌ها عمل می‌کنند. مصرف چربی‌های غیراشباع، مانند روغن زیتون، کانولا، بادام زمینی، گلرنگ، آفتابگردان، ذرت و بذر کتان در طی دوره شیمی درمانی به میزان متعادل لازم است. اما بهتر است از مصرف چربی‌های اشباع، مانند گوشت‌های پرچرب یا اسیدهای چرب ترانس مانند مارگارین خودداری شود.

نقش کربوهیدرات‌ها در طی شیمی درمانی

کربوهیدرات‌ها سوخت مورد نیاز بدن را برای فعالیت بدنی و عملکرد مناسب اندام‌ها فراهم می‌کنند. بهترین و سالم‌ترین منابع کربوهیدرات برای دوره شیمی درمانی، شامل میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل مانند کینوا، برنج قهوه‌ای، آرد سبوس‌دار و جو است. علاوه بر این، فیبر نامحلول در کربوهیدرات‌ها به دفع سریع مواد زائد غذا از بدن کمک نموده و فیبر محلول مانع از بروز یبوست طی دوره شیمی درمانی می‌شود. سایر منابع کربوهیدرات، عبارتند از: نان، سیب زمینی، برنج، اسپاگتی، پاستا، غلات، ذرت، نخود و لوبیا.

نوشیدن آب در طی شیمی درمانی

تمام سلول‌های بدن برای عملکرد به آب نیاز دارند. در طی شیمی درمانی ممکن است آب بدن از طریق استفراغ یا اسهال از دست برود، بنابراین بیمار باید هر روز حدود هشت لیوان آب بنوشد تا مطمئن شود که تمام سلول‌های بدن آب مورد نیاز خود را دریافت می‌کنند. لازم به ذکر است که تمام مایعات (سوپ، شیر، حتی بستنی و ژلاتین)، سبزیجات و میوه‌های آبدار مانند کاهو و هندوانه در این زمره قرار می‌گیرند.



نقش ویتامین‌ها و مواد معدنی به عنوان یکی از ارکان تغذیه در طول

شیمی درمانی

بدن به مقادیر کمی ویتامین و مواد معدنی برای عملکرد صحیح، به ویژه در طی شیمی درمانی نیاز دارد. علاوه بر این، دوز برخی از ویتامین‌ها و مواد معدنی ممکن است اثرات شیمی درمانی و پرتودرمانی را کاهش دهد. اما زمانی که فرد تحت درمان سرطان باشد، فقط پزشک یا متخصص تغذیه صلاحیت دارد مکمل‌های مولتی ویتامین را تجویز کند.

نقش آنتی اکسیدان‌ها در طی دوره شیمی درمانی

آنتی اکسیدان‌ها شامل ویتامین‌های A، C و E، سلنیوم و روی هستند. آن‌ها رادیکال‌های آزاد را جذب نموده و مانع از حمله آن‌ها به سلول‌های طبیعی می‌شوند. برای بهبود تغذیه در طول شیمی درمانی، مصرف انواع میوه و سبزیجات که منابع خوبی از آنتی اکسیدان‌ها هستند، توصیه می‌شود.

غذاهایی که باید به عنوان تغذیه در طول شیمی درمانی از آن پرهیز شود؟

در طول شیمی درمانی، خودداری از مصرف میان وعده‌هایی که ممکن است عوارض جانبی مرتبط با درمان را بدتر کنند، ضروری است. برای مثال، اگر بیمار مبتلا به اسهال است، از مصرف پاپ کورن، میوه‌ها و سبزیجات خام باید پرهیز کند و یا اگر کلودرد دارد، مصرف تنقلات، خشکبار درشت یا غذاهای اسیدی ممنوع است. علاوه بر این، پرهیز از مصرف غذاهای زیر برای زمانی که تعداد گلبول‌های سفید خون بیمار تحت شیمی درمانی پایین است، ضرورت دارد:

- گوشت، مرغ و ماهی نیم‌پز یا کبابی (حتما باید غذاها در دمای بالا و کاملاً پخته شوند)
- توفو و آجیل
- صدف، سوشی یا ساشیمی خام یا نیم‌پز
- کره مغزها
- تخم‌مرغ عسلی یا نیم‌رو
- شیر و فرآورده‌های لبنی غیرپاستوریزه
- غذاهای تند (مانند فلفل تند و ادویه‌ها)
- غذاهای چرب یا سرخ شده
- غذاهای بسیار شیرین
- وعده‌های غذایی حجیم
- غذاهایی با بوی قوی
- سریع خوردن یا آشامیدن
- نوشیدنی همراه با غذا
- دراز کشیدن بعد از غذا
- نوشیدنی‌های بسیار گرم یا سرد
- نوشیدنی‌های حاوی کافئین (قهوه، چای قوی، نوشابه)

