

غذا، یار درممان سرطان

دکتر مهدی امیرپور متخصص تغذیه بالینی

فهرست

سخنی با مخاطبین ارجمند ۶

مقدمه ۹

فصل اول : تغذیه؛ ستون اصلی درمان سرطان ۱۰

نقش تغذیه در درمان سرطان ۱۱

تأثیر درمان سرطان بر وضعیت تغذیه ۱۲

تغذیه‌ی مناسب قبل از شروع درمان سرطان ۱۵

تغذیه‌ی مناسب بعد از شروع درمان سرطان ۱۸

توصیه‌های کلی رژیمی در سرطان ۲۰

نکات تغذیه‌ای برای بیماران تحت درمان سرطان ۲۳

جراحی ۲۳

نکات تغذیه‌ای برای بیماران تحت جراحی ۲۴

پرتودرمانی ۲۶

نکات تغذیه‌ای برای بیماران تحت پرتودرمانی ۲۷

شیمی‌درمانی ۲۹

نکات تغذیه‌ای برای بیماران تحت شیمی‌درمانی ۳۰

توصیه‌های غذایی قبل از شروع شیمی‌درمانی ۳۱

توصیه‌های غذایی در روز شیمی‌درمانی ۳۲

توصیه‌های غذایی حین و پس از شیمی‌درمانی ۳۲

توصیه‌های کلی در دوره‌ی شیمی‌درمانی ۳۳

مصرف مکمل‌ها در طول درمان سرطان ۳۵

فصل دوم: تغذیه؛ ستون اصلی درمان سرطان ۳۶

مشکلات شایع تغذیه‌ای در طول درمان سرطان ۳۷

تغییرات اشتها ۳۸

چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟ ۳۹

بی‌یوست ۴۲

چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟ ۴۳

اسهال ۴۵

چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟ ۴۶

عدم تحمل لاکتوز ۴۹

چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟ ۵۰

خستگی ۵۱

چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟ ۵۲

خشکی دهان ۵۴

چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟ ۵۵

درد یا زخم دهان و گلو ۵۷

چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟ ۵۸

تهوع ۶۱

چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟ ۶۲

استفراغ ۶۴

چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟	۶۵
مشکل بلع	۶۶
چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟	۶۷
تغییرات بویایی و چشایی	۶۸
چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟	۶۸
اضافه وزن	۷۰
چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟	۷۱
کاهش وزن	۷۲
تغذیه‌ی مناسب پس از پایان درمان سرطان	۷۳
اصول زندگی سالم پس از درمان سرطان	۷۳
منابع	۷۶

سخنی با مخاطبین ارجمند

امروزه با افزایش شیوع انواع سرطان‌ها در سراسر جهان، توجه به راهکارهایی که بتوانند کیفیت زندگی بیماران را بهبود ببخشند و روند درمان را آسان‌تر کنند، بیش از هر زمان دیگری اهمیت یافته است. در کنار پیشرفت‌های چشمگیر پزشکی در زمینه‌ی جراحی، شیمی‌درمانی، پرتودرمانی و درمان‌های نوین، نقش تغذیه به عنوان یکی از ارکان مهم مراقبت از بیماران مبتلا به سرطان، جایگاهی ویژه پیدا کرده است.

تغذیه‌ی مناسب ابزاری قدرتمند برای کمک به بدن در مقابله با بیماری، حفظ توان جسمی، تقویت سیستم ایمنی و کاهش عوارض ناشی از درمان به شمار می‌رود. بسیاری از بیماران در طول مسیر درمان با مشکلاتی مانند بی‌اشتهایی، تهوع، کاهش وزن، ضعف، تغییر حس چشایی، زخم‌های دهانی یا اختلالات گوارشی روبه‌رو می‌شوند؛ مسائلی که اگر به درستی مدیریت نشوند، می‌توانند روند درمان و کیفیت زندگی بیمار را تحت تأثیر قرار دهند. در چنین شرایطی، رژیم‌درمانی علمی و اصولی می‌تواند نقش مؤثری در کنترل علائم، افزایش تحمل درمان و تسریع روند بهبود ایفا کند. از سوی دیگر، هر بیمار شرایط جسمی، نوع سرطان، سیر بیماری و شیوه‌ی درمان متفاوتی دارد؛ بنابراین نمی‌توان یک الگوی غذایی یکسان را برای همه‌ی بیماران توصیه کرد. اینجاست که نقش متخصص تغذیه در سرطان اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. متخصص تغذیه با ارزیابی دقیق وضعیت بیمار، نیازهای تغذیه‌ای او را شناسایی کرده و برنامه‌ای شخصی‌سازی شده متناسب با شرایط جسمی و درمانی فرد ارائه می‌دهد. همچنین آموزش

توصیه‌های کاربردی و قابل اجرا به بیمار و خانواده‌ی او می‌تواند به کاهش نگرانی‌ها و افزایش آگاهی در مسیر درمان کمک شایانی کند.

کتاب «غذا، یار درمان سرطان» با هدف افزایش آگاهی بیماران و خانواده‌هایشان تدوین شده است تا نشان دهد تغذیه‌ی صحیح می‌تواند در کنار درمان پزشکی، همراهی مؤثر و امیدبخش برای بیماران باشد. در این اثر تلاش شده است نکات علمی، کاربردی و ساده درباره‌ی تغذیه‌ی بیماران مبتلا به سرطان، پیش از درمان، حین درمان و پس از آن ارائه شود تا بیماران بتوانند با آگاهی بیشتر، مسیر درمان را با توان و آرامش بیشتری طی کنند و تولدی دوباره یابند.



امید است مطالب این کتاب بتواند با آموزش انتخاب‌های غذایی درست،
چراغی کوچک اما مؤثر در مسیر مراقبت و بهبود بیماران عزیز باشد.

دکتر مهدی امیرپور
متخصص تغذیه بالینی



تغذیه بخش مهمی از روند درمان سرطان است. انتخاب و مصرف غذاهای مناسب، پیش از شروع درمان، در طول درمان و پس از آن، می‌تواند به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید و مراحل درمان و بهبودی را با توان و انرژی بیشتری پشت سر بگذارید. این کتاب برای بیماران مبتلا به سرطان و افرادی که از آنها مراقبت می‌کنند تهیه شده است تا در مدیریت عوارض جانبی درمان و جبران کاهش دریافت غذایی ناشی از این عوارض یاری‌رسان باشد.

این منبع کاربردی به شما کمک می‌کند با عوارض احتمالی و زمان بروز آنها آشنا شوید و متناسب با نیاز خود، بخش‌های مرتبط را مطالعه کنید. به یاد داشته باشید که اطلاعات ارائه شده در این کتاب جایگزین توصیه‌های افراد متخصص نیست. اگر درباره‌ی نیازهای تغذیه‌ای خود پرسش یا نگرانی دارید، حتماً با متخصص تغذیه در سرطان مشورت کنید. متخصص تغذیه می‌تواند با ارائه‌ی یک برنامه‌ی غذایی مناسب، شما را در طول مسیر درمان همراهی کند. بهتر است پیش از مراجعه، پرسش‌های خود را یادداشت کنید تا نکته‌ای از قلم نیفتد و پاسخ‌های دقیق‌تری دریافت نمایید.



1

تغذیه؛ ستون اصلی درمان سرطان

نقش تغذیه در درمان سرطان

تغذیه‌ی مناسب، به ویژه برای افراد مبتلا به سرطان، نقش مهمی در حفظ سلامت و حمایت از روند درمان دارد. هم بیماری سرطان و هم روش‌های درمانی آن می‌توانند عادات غذایی، اشتها و توانایی بدن در دریافت و استفاده از مواد مغذی را تحت تأثیر قرار دهند. به همین دلیل، نیازهای تغذیه‌ای بیماران مبتلا به سرطان در هر فرد متفاوت است و رژیم غذایی باید متناسب با شرایط او تجویز شود.

منظور از تغذیه‌ی مناسب، مصرف متنوع و متعادل غذاهایی است که مواد مغذی مورد نیاز بدن را برای مقابله با بیماری فراهم می‌کنند. این مواد مغذی شامل پروتئین، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، آب، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند.



متخصص تغذیه در سرطان می‌تواند به شما کمک کند تا نیازهای تغذیه‌ای خود را بهتر بشناسید و برنامه‌ای مناسب برای تأمین آن‌ها داشته باشید. تغذیه‌ی صحیح در دوران درمان سرطان می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و روند درمان کمک کند و فواید زیر را به همراه داشته باشد:

- بهبود احساس عمومی و افزایش کیفیت زندگی
- حفظ سطح انرژی و توان جسمی
- حفظ وزن و ذخایر مواد مغذی بدن
- افزایش تحمل نسبت به عوارض جانبی درمان
- کاهش خطر ابتلا به عفونت‌ها
- تسریع روند بهبود و بازگشت سلامتی

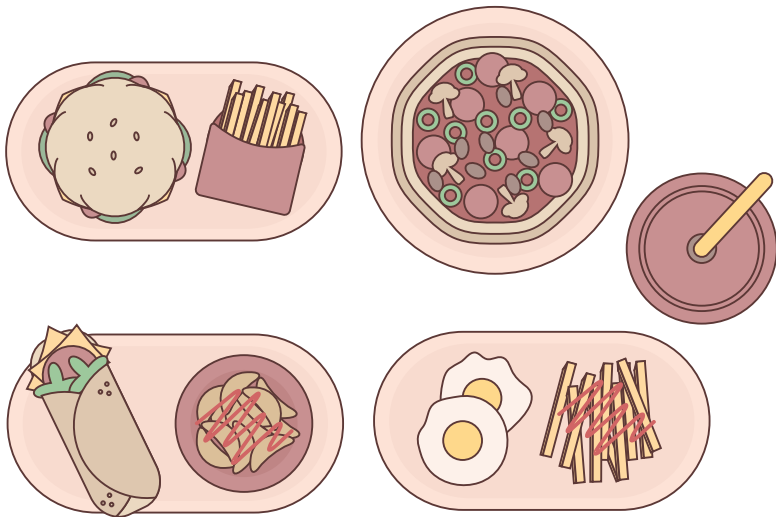
تأثیر درمان سرطان بر وضعیت تغذیه

در شرایط عادی، تأمین کالری و مواد مغذی مورد نیاز بدن معمولاً دشوار نیست. بیشتر توصیه‌های تغذیه‌ای بر مصرف بیشتر سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل، محدود کردن گوشت قرمز (به ویژه انواع فرآوری شده و پرچرب) و کاهش مصرف چربی، قند، نمک و اتانول تأکید دارند. حفظ وزن در محدوده‌ی سالم نیز بخش مهمی از این توصیه‌هاست.

با این حال، در دوران درمان سرطان رعایت این الگوی غذایی همیشه آسان نیست. عوارض ناشی از بیماری یا درمان می‌تواند اشتها و توانایی غذا خوردن را تغییر دهد و حتی برخی غذاهای معمول و سالم را برای فرد ناخوشایند کند. به همین دلیل، ممکن است لازم باشد رژیم غذایی به طور موقت تغییر کند تا بدن انرژی و مواد مغذی کافی برای حفظ توان و مقابله با بیماری را دریافت کند.



برای مثال، اگر به دلیل بیماری دچار کاهش وزن شده‌اید، مصرف غذاهای پرکالری و پرچرب می‌تواند مفید باشد. همچنین در صورت وجود زخم‌های دهان یا گلو، غذاهای نرم و خنک مانند بستنی یا میلک‌شیک ممکن است راحت‌تر مصرف شوند. انتخاب مناسب‌ترین برنامه‌ی غذایی به عواملی مانند نوع سرطان، روش درمان و عوارض جانبی احتمالی بستگی دارد.



درمان سرطان ممکن است شامل جراحی (سِرِجری)، پرتودرمانی (رادیوتراپی)، شیمی درمانی (کِموتراپی)، هورمون درمانی (هورمون تراپی)، درمان بیولوژیک (ایمونوتراپی) یا ترکیبی از این روش ها باشد. هدف این درمان ها از بین بردن سلول های سرطانی است، اما گاهی سلول های سالم نیز تحت تأثیر قرار می گیرند و همین موضوع می تواند باعث بروز عوارض جانبی شود.

برخی از شایع ترین عوارضی که بر تغذیه و غذا خوردن اثر می گذارند عبارت اند از:

- بی اشتها
- زخم های دهان یا گلو
- خشکی دهان
- مشکلات دندان و لثه
- تغییر در حس بویایی و چشایی
- تهوع و استفراغ
- اسهال یا یبوست
- خستگی شدید
- افسردگی

نوع و شدت عوارض جانبی در افراد مختلف متفاوت است و به عواملی مانند نوع سرطان، محل درگیری، نوع درمان، مدت درمان و دوز داروها بستگی دارد. برخی افراد ممکن است چندین عارضه را تجربه کنند، در حالی که برخی دیگر هیچ یک از این مشکلات را نداشته باشند.

خبر خوب این است که بسیاری از عوارض جانبی قابل کنترل هستند و اغلب پس از پایان درمان کاهش می یابند یا برطرف می شوند. بهتر است



درباره‌ی عوارض احتمالی و راه‌های کنترل آن‌ها با پزشک و متخصص تغذیه‌ی خود صحبت کنید و هرگونه مشکل یا عارضه‌ی کنترل نشده را به تیم درمانی اطلاع دهید تا اقدامات لازم برای کاهش آن انجام شود.

تغذیه‌ی مناسب قبل از شروع درمان سرطان

پیش از آغاز درمان، نمی‌توان با اطمینان پیش‌بینی کرد که چه عوارض جانبی یا احساساتی را تجربه خواهید کرد. یکی از بهترین راه‌های آمادگی، این است که دوران درمان را فرصتی برای توجه بیشتر به خود و بهبود وضعیت جسمی و روحی‌تان بدانید. با آگاهی و برنامه‌ریزی مناسب، می‌توانید این مسیر را با آرامش و اعتماد بیشتری پشت سر بگذارید.



از همین حالا برای دوران درمان برنامه‌ریزی کنید. صحبت با تیم درمانی درباره‌ی نگرانی‌ها، آشنایی بیشتر با سرطان، روش درمان انتخاب‌شده و عوارض احتمالی آن، می‌تواند اضطراب شما را کاهش داده و احساس کنترل بیشتری به شما بدهد. بسیاری از افراد عوارض جانبی خفیفی را تجربه می‌کنند یا حتی با مشکلی روبه‌رو نمی‌شوند که مانع غذا خوردن شود. همچنین در بیشتر موارد، این عوارض پس از پایان درمان برطرف خواهند شد.

برای آمادگی بیشتر پیش از شروع درمان، می‌توانید این اقدامات را انجام دهید:

- مقداری از غذاهای مورد علاقه‌ی خود را در فریزر نگهداری کنید تا نیاز به خرید مکرر کاهش یابد.
- غذاها را از قبل آماده کنید و آن‌ها را در اندازه‌ی هر وعده بسته‌بندی کرده و فریز کنید.
- از دوستان یا اعضای خانواده برای خرید یا آماده‌سازی غذا کمک بگیرید.
- درباره‌ی نگرانی‌های تغذیه‌ای خود با متخصص تغذیه در سرطان مشورت کنید تا در مدیریت عوارضی مانند تهوع، یبوست یا کاهش وزن راهنمایی دریافت کنید.
- نگرش مثبت نسبت به روند درمان را حفظ کنید و با افزایش آگاهی درباره‌ی بیماری و روش‌های درمان، استرس و نگرانی خود را کاهش داده و اشتهای را بهبود دهید.
- تغذیه‌ی سالم و متعادل را در دوران درمان رعایت کنید و با دریافت کالری و پروتئین کافی، توان بدن را برای مقابله با عوارض درمان و



بهبود افزایش دهید؛ همچنین غذاهای جدید را امتحان کنید تا با تغییر احتمالی ذائقه سازگار شوید.

▪ برای وعده‌های روزانه از قبل برنامه‌ریزی کنید و غذاهای ساده و آماده‌ی مصرف مانند تخم‌مرغ، پنیر، تن ماهی یا کره را در دسترس قرار دهید و در صورت بروز مشکلات تغذیه‌ای با متخصص تغذیه در سرطان مشورت کنید.

▪ در صورت داشتن اشتهای بیشتر در صبح، بخش اصلی غذای روزانه‌ی خود را در ابتدای روز مصرف کنید.

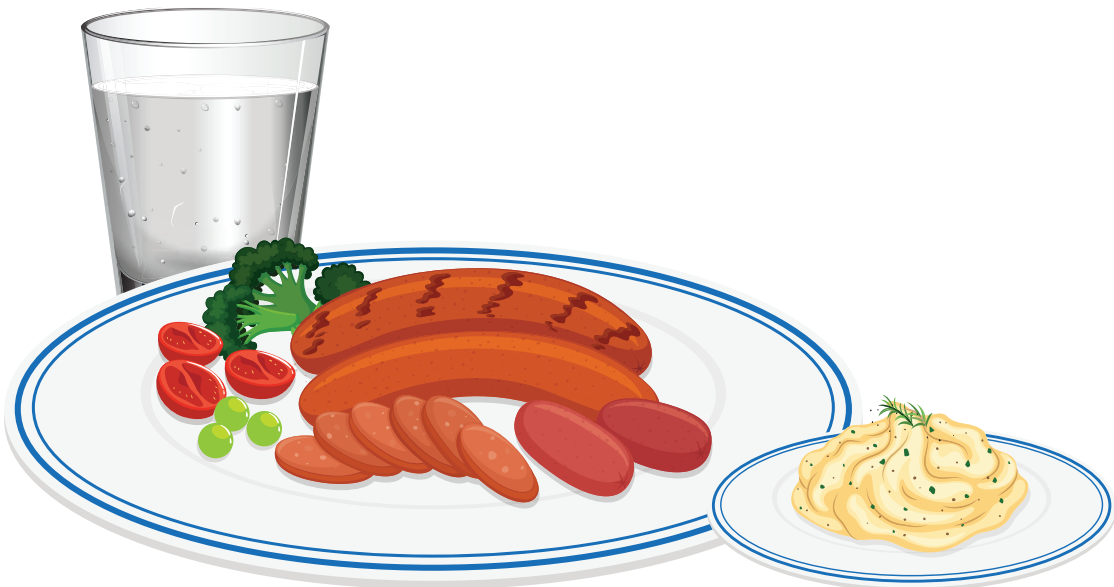
▪ در شرایط کاهش اشتها، مصرف غذاهای محدود اما مقوی را ادامه دهید و تا زمان بهبود اشتها از غذاها و نوشیدنی‌های پرکالری و غنی از پروتئین برای تأمین نیازهای بدن استفاده کنید.

▪ در روزهایی که میل کمتری به غذا دارید، مصرف مایعات را افزایش دهید و روزانه حدود ۶ تا ۸ لیوان آب و سایر مایعات برای حفظ عملکرد طبیعی بدن بنوشید.



تغذیه‌ی مناسب بعد از شروع درمان سرطان

تغذیه‌ی سالم و متعادل در دوران درمان اهمیت زیادی دارد. افرادی که کالری و پروتئین کافی دریافت می‌کنند، معمولاً بهتر می‌توانند عوارض درمان را تحمل کنند و روند بهبود مطلوب‌تری دارند. همچنین بهتر است غذاهای جدید را امتحان کنید، زیرا ممکن است در طول درمان، ذائقه‌ی شما تغییر کند و به طعم‌هایی علاقه‌مند شوید که پیش‌تر، آن‌ها را دوست نداشتید. برای تغذیه‌ی روزانه‌ی خود نیز از قبل برنامه‌ریزی کنید. غذاهایی را در دسترس داشته باشید که آماده‌سازی کمی نیاز دارند یا به راحتی قابل مصرف هستند؛ مانند تخم‌مرغ، پنیر، تن ماهی یا کره. در صورت بروز مشکلات تغذیه‌ای، حتماً با متخصص تغذیه در سرطان مشورت کنید. پس از شروع درمان، به نکات زیر توجه داشته باشید:





- وعده‌ی صبحانه را جدی بگیرید و در صورت داشتن اشتهاى بیشتر در ابتدای روز، بخش اصلی غذای روزانه‌ی خود را در صبح مصرف کنید.
- در صورت محدود بودن اشتها، چند غذای ساده و قابل تحمل را انتخاب کنید و تا زمان بهبود اشتها همان‌ها را ادامه دهید. برای تأمین نیاز بدن از غذاها و نوشیدنی‌های پرکالری و سرشار از پروتئین استفاده کنید.
- در روزهایی که اشتهاى کمی دارید، مصرف مایعات را افزایش دهید و با نوشیدن آب و سایر مایعات، عملکرد طبیعی بدن را حفظ کنید؛ باید روزانه حدود ۶ تا ۸ لیوان مایعات مصرف نمایید.

توصیه‌های کلی رژیم‌ی در سرطان



برای حفظ انرژی و کمک به تحمل بهتر درمان، بهتر است برنامه‌ی غذایی منظم و متعادلی داشته باشید. رعایت نکات زیر می‌تواند به حفظ وضعیت تغذیه‌ای و بهبود عملکرد بدن کمک کند:

- در طول روز، ۳ وعده‌ی غذایی اصلی و ۳ میان‌وعده‌ی سبک مصرف کنید و به‌جای وعده‌های حجیم، وعده‌های کوچک‌تر و متعدد را در برنامه‌ی خود قرار دهید.



- روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب، آب‌میوه‌ی طبیعی و سایر مایعات بنوشید و حتی در صورت نداشتن احساس تشنگی، مایعات را به صورت جرعه‌جرعه مصرف کنید.
- به جای نان‌ها و غلات تصفیه‌شده، از انواع سبوس‌دار استفاده کنید و آن‌ها را در برنامه‌ی غذایی روزانه بگنجانید.
- پلوهای مخلوط با حبوبات مانند عدس‌پلو و لوبیاپلو را جایگزین مناسب‌تری برای برنج سفید قرار دهید.

- میوه‌ها و سبزیجات تازه و رنگارنگ را در رژیم غذایی روزانه مصرف کنید؛ به ویژه مواد غذایی قرمز، سبز، نارنجی و بنفش مانند انار، انگور قرمز، خرمالو، هویج، گوجه‌فرنگی و کلم بنفش که سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند.

- سیر، پیاز، جعفری و سایر سبزیجات مشابه را به صورت متعادل مصرف کنید.
- جوانه‌های تازه مانند جوانه‌ی گندم و ماش را به سالاد، سوپ یا آش

