

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تغذیه در بیماران مبتلا به سرطان

فاطمه تورنگ

کارشناس ارشد تغذیه، مرکز تحقیقات سرطان، دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر کاظم زنده‌دل

عضو هیات علمی (دانشیار)، مرکز تحقیقات سرطان، دانشگاه علوم پزشکی تهران



سرشناسه	: تورنگ، فاطمه، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: تغذیه در بیماران مبتلا به سرطان / فاطمه تورنگ، کاظم زنده‌دل.
مشخصات نشر	: تهران: چاپار... [و دیگران]، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۰ص: (مصور(رنگی): ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۶-۰۷۲-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: چاپار، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران....
موضوع	: سرطان -- بیماران -- تغذیه
موضوع	: سرطان -- تاثیر تغذیه
شناسه افزوده	: زنده‌دل، کاظم، ۱۳۵۰ -
رده بندی کنگره	: ۶۱۶/۹۹۴.۶۵۴
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۹۹۴.۶۵۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱۵۰۱۷۳



تهران: ۸۸۸۹۹۶۸۰ - ۰۹۱۲۱۹۶۰۲۱۴

تهران - خیابان ولی عصر (عج) - بالاتر از زرتشت

کوچه نوریخس - پلاک ۴۰ - نشر چاپار

تغذیه در بیماران مبتلا به سرطان

فاطمه تورنگ

دکتر کاظم زنده‌دل

صفحه‌آرا، طراح جلد و ناظر فنی چاپ: رحیم کبیرصابر

چاپ اول ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۶-۰۷۲-۲ / ISBN: 978-600-276-072-2

قیمت: ۱۰.۰۰۰ تومان

حق چاپ و انتشار برای مولف محفوظ است.

فهرست مطالب

۹.....	اهمیت تغذیه در بیماران مبتلا به سرطان
۱۲.....	مواد مغذی
۱۲.....	پروتئین
۱۳.....	چربی
۱۴.....	کربوهیدرات
۱۶.....	آب
۱۸.....	ویتامین ها و مواد معدنی
۱۹.....	آنتی اکسیدان ها
۲۲.....	گیاهان دارویی
۲۳.....	سرطان و درمان سرطان بر وضع تغذیه موثر است.
۲۶.....	قبل از شروع درمان
۲۶.....	حالا برنامه ریزی کنید.
۲۷.....	وقتی درمان شروع شد.
۲۷.....	خوب بخورید.
۳۰.....	هر زمان که نیاز داشتید میان وعده مصرف کنید.
۳۳.....	نکته هایی برای افزایش کالری و پروتئین
۳۵.....	فعالیت بدنی را فراموش نکنید.
۳۶.....	کنترل مشکلات غذا خوردن ناشی از جراحی، رادیوتراپی و شیمی درمانی ...
۳۶.....	جراحی

- نکات تغذیه‌ای برای افرادی که به دلیل سرطان جراحی شده‌اند..... ۳۶
- عوارض جراحی سرطان که می‌تواند بر خوردن موثر باشد..... ۳۹
- رادیوتراپی** ۴۰
- نکات تغذیه‌ای برای افرادی که رادیوتراپی می‌شوند..... ۴۲
- شیمی درمانی** ۴۴
- نکات تغذیه‌ای برای دریافت‌کنندگان شیمی درمانی ۴۵
- افراد مبتلا به ضعف سیستم ایمنی** ۴۷
- نکات زیر را در تهیه و آماده‌سازی غذا رعایت کنید ۴۷
- توصیه‌هایی برای غذا خوردن در صورت پایین بودن سطح ایمنی ۵۲
- چگونه با مشکلات شایع کنار بیاییم؟** ۵۴
- بی‌اشتهایی ۵۴
- یبوست ۵۷
- اسهال ۶۲
- عدم تحمل شیر ۶۷
- خستگی ۶۹
- خشکی دهان و یا بزاق غلیظ ۷۱
- درد یا زخم دهان یا حلق ۷۵
- تهوع ۸۱
- مشکلات بلع ۸۷
- تغییرات بویایی و چشایی ۹۰
- افزایش وزن ۹۴
- تغذیه پس از خاتمه درمان** ۹۷
- نکاتی برای تغذیه سالم بعد از سرطان ۹۷
- پیشنهاد چند غذا** ۱۰۰
- نوشتیدنی‌های مغذی** ۱۰۰

- ۱۰۱..... شیر غنی شده.....
- ۱۰۱..... یک نوشیدنی غلیظ پر پروتئین.....
- ۱۰۱..... میلک شیک.....
- ۱۰۲..... یخچک ماست هلویی.....
- ۱۰۳..... **دستورات آشپزی برای سوپ‌های خانگی**.....
- ۱۰۳..... سوپ زمستانی.....
- ۱۰۴..... سوپ بوقلمون یا گوشت گوساله.....
- ۱۰۵..... سوپ شیر بروکلی.....
- ۱۰۷..... سوپ سیب‌زمینی.....
- ۱۰۹..... منابع.....

- ۱۶..... بیشتر بدانیم ۱: آیا باید مصرف شکر را محدود کنیم؟.....
- ۲۴..... بیشتر بدانیم ۲: آیا مصرف جانشین‌های شکر مفید است؟.....
- ۲۹..... بیشتر بدانیم ۳: شیر تخم مرغ پاستوریزه.....
- ۳۲..... بیشتر بدانیم ۴: چگونه انرژی رژیم خود را افزایش دهیم.....
- ۳۴..... بیشتر بدانیم ۵: چگونه پروتئین رژیم خود را افزایش دهیم.....
- ۴۵..... بیشتر بدانیم ۶: امساک از خوردن.....
- ۶۸..... بیشتر بدانیم ۷: آب کافی بنوشید.....
- ۷۶..... بیشتر بدانیم ۸: دهان‌شویه خانگی.....
- ۸۴..... بیشتر بدانیم ۹: نوشیدنی‌های تغذیه‌ای.....
- ۹۹..... بیشتر بدانیم ۱۰: چگونه از سرطان پیشگیری کنیم.....

اهمیت تغذیه در بیماران مبتلا به سرطان

بسیاری از بیماران مبتلا به سرطان از مشکلات تغذیه‌ای رنج می‌برند. این مشکلات ممکن است ناشی از خود بیماری و یا از عوارض درمان‌های ضدسرطان باشد. سوءتغذیه به هر دلیلی که ایجاد شده باشد به شدت کیفیت زندگی بیماران را کاهش می‌دهد و مهمتر از آن ممکن است موجب تشدید عوارض ناشی از درمان و حتی قطع درمان شود. بنابراین داشتن تغذیه خوب می‌تواند کمک شایانی به کاهش مشکلات بیمار و افزایش سرعت بهبودی نماید.

این کتاب با استفاده از الگوی کتابچه راهنمای «تغذیه در بیماران مبتلا به سرطان در طول دوره درمان» منتشر شده است. این کتاب توسط انجمن سرطان آمریکا تالیف شده است. با توجه به اینکه عادات غذایی و نیز دانش تغذیه در کشور ما بسیار متفاوت است، تغییرات زیادی در این کتاب اعمال شده است. این کتابچه راهنمایی برای بهبود تغذیه بیماران از زمان ابتلا تا پایان درمان است که برای خود بیمار، خانواده او و یا هرکسی که مایل به کمک به بیماران مبتلا به سرطان است، مفید خواهد بود. مطالب این کتابچه بر اساس نوع مشکلاتی که احتمال دارد برای بیمار رخ دهد دسته‌بندی شده و از آنجاییکه تنها برخی مشکلات در هر بیمار بروز می‌کند، شما مجبور به خواندن همه کتاب نخواهید بود. هرچند توصیه می‌شود که همه مطالب را به دقت مطالعه فرمایید.

توجه داشته باشید اطلاعات این کتاب جایگزین توصیه‌های تخصصی تیم پزشکی نیست. درمورد تک‌تک مشکلاتی که برای شما پیش می‌آید با تیم درمان صحبت کنید. اگر بیشتر از پنج درصد وزن معمول خود وزن کم کرده‌اید و یا بیش از دو روز نتوانستید غذای کافی بخورید، حتماً به متخصص تغذیه مراجعه کنید. در این صورت بهتر است از پزشک خود بخواهید که برایتان درخواست مشاوره تغذیه بنویسد تا متخصص تغذیه با توجه به شرح حال و سیر بیماری شما و همچنین شرایط درمانی شما، برایتان تصمیم‌گیری کند. به‌علاوه، برخی بیمه‌ها در صورتیکه پزشک درخواست مشاوره کند، هزینه مشاوره را پرداخت می‌کنند. اگر قرار است به متخصص تغذیه مراجعه کنید، مطمئن شوید که سوالات خود را از قبل آماده کرده‌اید و چیزی را فراموش نمی‌کنید.

اگر توضیحات تیم درمان برای شما نامفهوم بود از آنها بخواهید بیشتر توضیح دهند. اگر درباره موضوعی در این راهنما سوالی دارید متخصص تغذیه می‌تواند برای شما توضیح مفصل‌تری ارائه کند. در صورتیکه نیاز به اطلاعات بیشتری دارید به سایت cancercharity.com مراجعه کنید. همچنین، می‌توانید پرسش‌های خود را به آدرس toorang.cancercharity@gmail.com ایمیل بزنید.

