تغذیه سالم

در طول درمان سرطان

مترجمان

مهندس سارا نماینده　　مهندس محمد نبی

دارای مجوز از انجمن سرطان کانادا برای ترجمه و نشر این کتاب در ایران

www.ketabha.org

نام کتاب:	تغذیه سالم در طول درمان سرطان
تالیف:	انجمن سرطان کانادا
ترجمه:	محمد نبی ، سارا نماینده
چاپ اول:	۱۳۹۶
تیراژ:	۱۰۰۰
حروفچینی و صحافی:	ایران تایپیست
چاپ	مولف
قطع و شمارش صفحات:	وزیری،۶۵ ص
قیمت:	رایگان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۸۰۰۶-۶

کلیه حقوق محفوظ است.

www.ketabha.org

www.ketabha.org

www.ketabha.org

ماحصل آموخته هایم را تقدیم می کنم به:

آنان که مهر آسمانی شان آرام بخش آلام زمینی ام است.
به استوارترین تکیه گاهم، دستان پرمهر پدرم
به سبزترین نگاه زندگیم، چشمان نورانی مادرم
که هرچه آموختم در مکتب عشق شما آموختم و هرچه بکوشم قطره ای از دریای بی کران مهربانیتان را سپاس نتوانم گفت.
امروز هستی ام به امید شماست و فردا کلید باغ بهشتم رضای شما
رهاوردی گران سنگ تر از این ارزانی نداشتم تا به خاک پایتان نثار کنم، باشد که حاصل تلاشم نسیم گونه، غبار خستگیتان را بزداید.
عمه مریم عزیزم که نشانه لطف الهی در زندگی من است.
یگانه خواهر نازنینم که همراه همیشگی زندگی من است.

بوسه بر دستان پرمهرتان
مهندس سارا نماینده
دانشجوی کارشناسی ارشد بیوتکنولوژی غذایی دانشگاه تهران
تابستان ۱۳۹۶

www.ketabha.org

تقدیم به :

پدر و مادر عزیزم

خدای را بسی شاکرم که از روی لطف و کرم، پدر و مادری فداکار نصیبم ساخته تا در سایه درخت پر بار وجودشان بیاسایم و از ریشه آنها شاخ و برگ گیرم و از سایه وجودشان در راه کسب علم ودانش تلاش نمایم .
والدینی که بودنشان تاج افتخاری است بر سرم و نامشان دلیلی است بر بودنم، چرا که این دو وجود پس از پروردگار مایه هستی ام بوده، دستم را گرفتند و راه رفتن را در این وادی زندگی پر از فراز و نشیب آموختند. آموزگارانی که برایم زندگی و انسان بودن را معنا کردند.
حال این برگ سبزی است تحفه درویش تقدیم آنان.... به پاس عاطفه سرشار و گرمای امیدبخش وجودشان که در این سردترین روزگاران بهترین پشتیبان هستند. و به پاس محبت های بی‌دریغشان که هرگز فروکش نمی‌کند.

دوستتان دارم

مهندس محمد نبی

کارشناسی ارشد مهندسی علوم و صنایع غذایی- بیوتکنولوژی غذایی

تابستان ۱۳۹۶

www.ketabha.org

مقدمه مترجمان:

این کتاب حاصل همکاری ما با انجمن سرطان کانادا طی مکاتبات مستمر با انگیزه اطلاع رسانی درباره نحوه مصرف مواد غذایی و کاهش عوارض جانبی طول درمان ،به تمام بیماران سرطانی و خانواده های صبور آنها در کشور عزیزمان ایران است. امید است که با مطالعه این مطالب بهبود تغذیه و درمان این قشر از جامعه را شاهد باشیم و همگی در جهت کمک به این عزیزان درگیر با این بیماری، کوشا باشیم.

ترجمه این کتاب بر اساس مجوز مورخ هشتم ماه مارچ سال دو هزار و هفده میلادی از انتشارات انجمن سرطان کانادا میباشد.

Authorizations
Signature of requestor: _
Date:
Print name: 03/08/2017
(mm/dd/yyyy)
Title:
Sara Namayandeh

Canadian Cancer Society approval

Date: 29/03/2017

Print name: Jennifer Moorcroft (mm/dd/yyyy)
Title: Editor, Cancer Information

www.ketabha.org

مقدمه انجمن سرطان کانادا

انجمن سرطان کانادا از همه کسانیکه ما را در تجربه خود سهیم نمودند، سپاسگزار است. برای حفظ حریم شخصی این افراد و با اجازه آنها نامشان در کتاب تغییر یافته است. ما همچنین از کسانیکه راهکارها، دستورالعمل ها و راهنمایی هایی را برای دیگران در مسیر سرطان فراهم کرده اند،تشکر می کنیم. برای به اشتراک گذاری نظرات و پیشنهادات خود در راستای کمک به ما و همه خوانندگان این کتاب به این آدرس ایمیل نمایید.

reactionpublications@cancer.ca

این کتاب به شما در راستای تغذیه سالم در طول درمان سرطان و همچنین دوران بهبودی کمک خواهد کرد. این کتاب برای افراد مبتلا به سرطان، خانواده آنها و همچنین تمام کسانی است که به نوعی درگیر مراقبت از این بیماران و خرید مواد غذایی و آماده کردن وعده های غذایی برای آنها هستند، مفید است.

حقیقتاً آشتی بین تغذیه سالم و سرطان میتواند سخت و مشکل آفرین باشد و همه افراد به یک روش تحت تأثیر قرار نمیگیرند. اصلاح عادات غذایی برای خیلی از ما کار واقعاً سخت و بزرگی است و برای برخی دیگر سهل و آسان، خیلی ها هم در بین این دو دسته قرار میگیرند. اثرات رژیم غذایی به نوع سرطان تشخیص داده شده و روش درمانی آن بستگی دارد.

در هر صورت، هدف نهایی برای همه یکسان است. تا آنجاییکه تغذیه سالم امکان داشته باشد و فرد بدن خود را در طول درمان در مقابل سرطان قوی کند.

در صفحات بعد، شما می توانید اطلاعات، راهنماییها و ایده های کاربردی برای مقابله با سرطان و موارد زیر بیابید:

- علائمی که ممکن است تاثیر منفی بر روی رژیم غذایی بگذارند.
- عوارض جانبی درمان که ممکن است به رژیم غذایی شما آسیب برساند.
- عواطف و احساساتی که میتواند عادات غذایی شما را مختل کند.
- تغییراتی که در عکس العملها و واکنشهای بدن شما بر حسب تغذیه و مواد مغذی مصرفی صورت میگیرد.

www.ketabha.org

در این کتاب، کانادایی ها تجربیات خود را از مداواشدگان بیماری سرطان، خانواده و کسانیکه از آنها مراقبت میکنند، به اشتراک میگذارند. آنها توضیح خواهند داد که چطور و از چه طریق بر مشکلات رژیم غذایی و تغذیه خود فائق آمدند و آموخته های خود را در این راه با شما درمیان میگذارند. ما نظرات و پیشنهادات آنها را اضافه کردیم تا شما بدانید که تنها نیستید و در این راه از کمک و تجربیات آنها میتوانید بهره گیرید.

من در حال حاضر واقعاً از پخت و پز غذاهای مغذی برای خانواده ام لذت میبرم. من سعی کردم این کار را نه تنها برای خودم، بلکه با هدف خدمت به تغذیه خانواده ام انجام دهم.
خانم زارا

در آخر این کتاب ما چند دستور پخت غذاهای سالم برای بیماران سرطانی ارائه میکنیم. برخی از این دستور های پخت از بیمارانی که مبتلا به سرطان بودند و درمان شدند و مابقی از اعضای خانواده این بیماران نقل شده است.

www.ketabha.org

- فهرست
- مقدمه
- چرا مهم است که غذاهای سالم بخوریم؟
- سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید.
- رژیم غذایی خاص
- مایعات
-غذاهای سالم خوردن با درنظر گرفتن بودجه
- اثر احساسات بر اشتها در طول درمان
- تحرکت می تواند مفید باشد.
- آیا اضافه وزن پیدا کردید؟
- آیا کاهش وزن پیدا کردید؟
- آیا به اندازه کافی کالری دریافت میکنید؟
- آیا مقادیر پروتئین دریافتی شما کافی است؟
- کاهش عوارض جانبی مربوط به رژیم غذایی
- کم خونی
- کاهش حس چشایی یا بویایی
- یبوست
- اسهال
- خشکی دهان یا غلیظ شدن بزاق
- خستگی
- ولع غذایی و انزجار غذایی
- گاز، نفخ و گرفتگی عضلات
- سوزش و رفلکس معده
- تهوع و استفراغ
- سوزش دهان یا گلو
- مشکل در بلعیدن غذا
- ایمنی مواد غذایی
- خرید مواد غذایی

www.ketabha.org

- آماده سازی مواد غذایی
- نگهداری مواد غذایی
- آیا نمیتوانید به راحتی آشپزی کنید؟
- آماده سازی آسان وعده های غذایی
- چطور دوستان صمیمی میتوانند به شما کمک کنند؟
- آیا درغذا خوردن مشکل دارید؟
- مکمل های غذایی تجاری
- لوله های تغذیه
- نکاتی برای نزدیکان و پرستاران بیمار
- تغذیه سالم پس از درمان
- دستور پخت
- سوپ گوجه فرنگی
- مافین ادویه دار با کمپوت سیب
- اسموتی تمشک آبی (بلوبری) و زغال اخته (کرنبری)
- اسموتی میوه
- دسر خنک تمشک آبی
- سالاد کوینوا با آجیل و میوه
- پاستا با مارچوبه و سس پستو
- سوپ فرانسوی ذرت فلفی(بیسک)
- تارت گوشت با فلفل قرمز
- سوپ سبزیجات ریشه ای
- منابع اطلاعاتی
- انجمن سرطان کانادا
- وب سایت های پیشنهادی

www.ketabha.org

چرا مهم است که غذاهای سالم بخوریم؟

رژیم غذایی سالم، در تمامی مراحل درمانی و حتی دوران بهبود بیماری میتواند مفید باشد. همچنین میتواند در تولید انرژی و سلامت بدن نیز نقش داشته باشد. تغذیه خوب، بدن را قوی کرده و در کاهش عوارض جانبی طول درمان موثر است. علاوه بر آن، اثرات مثبت رژیم غذایی سالم در دوران نقاهت و بهبود بعد از بیماری بدیهی است.

بطور کلی میتوان گفت که تغذیه سالم دلالت بر مصرف انواع غذاهای سالم مانند سبزیجات، میوه ها و غلات سبوس دار است که به حفظ وزن نرمال کمک میکند. در این راستا راهنمایی غذایی میتواند یک نقطه شروع خوب باشد.

هنگامیکه سرطان داریم، رژیم غذایی سالم گاهی اوقات به یک مشکل تبدیل میشود. باید توجه داشته باشید که اگر شروع به کاهش یا افزایش بیش از اندازه وزن کردید، نیاز به تغییر عادات غذایی خود دارید. احتمالاً نیاز به افزایش مقدار برخی مواد مغذی و کاهش آن مقادیری که به بیش از میزان مورد نیاز در رژیم غذایی شما وجود دارد، خواهید داشت تا بتوانید بدن خود را قوی نگه دارید .

ما باید تلاش کنیم. بدانید که صرفاً هر روشی که برای کسی موثر واقع شده، بدین معنی نیست که حتما برای شما هم مفید باشد. ممکن است یک دوره سخت داشته باشید. پس به آزمودن مواد غذایی مختلف ادامه دهید و خود را محک بزنید. خانم دانته

www.ketabha.org

برخی از روشهایی مربوط به رژیم غذایی، در طول درمان شما ممکن است به شکست منجر شود. چراکه برخی روزها اشتهای خوبی خواهید داشت و برخی روزها اصلا قادر به غذا خوردن نیستید و حتی روزهایی هست که نمیتوانید جلوی هوس خود را برای خوردن تنقلات و مواد غذایی ناسالم بگیرید. تمام این واکنشها طبیعی است.

من فکر میکنم که ما هر آنچه که در طول شیمی درمانی نیاز است، را باید انجام دهیم. اگر مصرف چیپس و تنقلات را باید کم کنید، این کار را در طول شیمی درمانی انجام دهید تا پس از درمان بتوانید راحت تر به حالت طبیعی برگردید و مصرف مواد غذایی مضر را قطع کنید. خانم زارا

همه افراد برای تامین نیازهای تغذیه ای خود، باید از حضور و مشاوره یک متخصص تغذیه در تیم مراقبتهای بهداشتی خود بهره گیرند. یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی میتواند شما را در یافتن راههای مناسب غذا خوردن و حفظ وزن طبیعی در طول درمانتان برای مقابله با این بیماری، یاری کند.

من چندین بار با یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی ملاقات داشتم. او به من کمک کرد تا بیشتر به فکر خودم باشم و همچنین پیشنهادات و راهکارهایی برای داشتن یک رژیم غذایی سالم ارائه کرد. خانم دانته

سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید.

خیلی از مردم میخواهند بدانند که آیا میتوانند با مصرف برخی مواد غذایی سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنند و به جنگ با سرطان بروند. آگاه باشید که هیچ ماده غذایی، رژیم غذایی و مکمل غذایی به تنهایی نمیتواند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند. بهترین کاری که برای تقویت سیستم ایمنی بدنتان میتوانید انجام دهید این است که سبک زندگی سالم را در تمام سطوح بکار گیرید.

www.ketabha.org

توصیه ها:

•هر روز غذاهای سالم بخورید.

• تا جایی که برایتان امکان دارد از مواد غذایی تازه به جای غذاهای فراوری شده استفاده کنید.

• تا جایی که میتوانید تحرک داشته باشید. حتی یک پیاده روی کوچک نیز باعث بهبود اشتها و کاهش استرس شما میگردد.

• زمانیکه احساس خستگی میکنید، استراحت کنید. اگر شب ها نمیتوانید بخوابید، در طول روز خواب خود را جبران کنید.

• تلاش کنید تا استرس را در زندگی خود کاهش دهید. . درمان های مکمل، مانند تای چی، یوگا یا مدیتیشن و یا راه رفتن خارج از منزل می تواند شما را تسکین دهد.

من بعد از عمل جراحی به کارهای باغبانی پرداختم. آفتاب به من کمک میکرد تا حس بهتر و خوشبینانه تری داشته باشم و من مطمئن هستم که هوای تازه و اکسیژن در بازیابی توانایی جسمی و بدست آوردن مجدد اشتهای من نقش بسزایی داشت. خانم مونا

رژیم غذایی خاص

شاید در نگاه اول، داشتن یک تغذیه سالم در هنگام مداوای بیماری سرطان کار سختی باشد. اگر یک بیماری مانند دیابت، بیماری های قلبی، آلرژی غذایی یا بیماری سلیاک شما را از مصرف متعادل یکسری مواد غذایی باز می دارد یا بطور کامل باعث عدم مصرف آنها میشود یا اگر شما رژیم غذایی خاصی دارید مانند وگان، گیاهخواری، بدون گلوتن، باید برای تامین نیازهای غذایی خود با یک متخصص تغذیه در رابطه با رژیم غذایی خود در طی درمان سرطان مشورت کنید.

انتظار نداشته باشید تا یک رژیم غذایی غیر سنتی بتواند معجزه کند و به تنهایی راه علاج باشد. هیچ شواهد علمی وجود ندارد که اثبات کند رژیم های خاص غذایی نظیر رژیم قلیایی (رژیم بدون اسیدیته) و رژیم ماکروبیوتیک (رژیم غذایی جرسون) بتوانند سرطان را درمان کنند. از آنجایی که این رژیم ها مصرف خیلی از مواد غذایی مانندگوشت، شیر، تخم مرغ، حتی میوه ها و سبزیجات را محدود یا کاملاً منع میکنند، توصیه نمی شوند. چون نمیتوانند پاسخگوی نیاز بدن به مقادیر کافی کالری، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی باشند. از این رو خطر از دست دادن وزن و سوء تغذیه وجود دارد.

www.ketabha.org

اگر شما به فکر اتخاذ یک رژیم غذایی غیر سنتی هستید، با تیم مراقبت های پزشکی خود مشورت کنید.

مایعات

وقتی که تنها به خوردن غذاهای سالم فکر کنید، ممکن است که مصرف مایعات را فراموش کنید. در حالیکه هر سلول بدن به آب نیاز دارد. اگر روزهاست که توانایی خوردن غذاهای جامد را ندارید، باید نوشیدن مایعات را افزایش دهید. مایعات می تواند کالری لازم بدن را فراهم کند و نیز از کم آبی بدن جلوگیری کند.سعی کنید هر روز مقدار زیادی آب و مایعات دیگر بنوشید. اگر هوای بیرون گرم باشد یا شما فعالیت بدنی دارید یا اگر دچار تب، اسهال و استفراغ هستید، به نوشیدن مایعات بیشتری نیاز پیدا میکنید. متخصص تغذیه می تواند به شما اطلاعات دقیق‌تری از میزان مایعات مصرفی روزانه شما بگویید.

به ما گفتند که اگر بدنمان دچار کم آبی شود، روند درمان بیماری را باید متوقف کرد. به همین دلیل من همیشه نزدیک تختم بطری آب و مایعات دیگر میگذارم تا دچار کم آبی نشوم. من در داخل بطری نی هم قرار دادم تا راحت تر بتوانم بنوشم. ترفندهای کوچک مثل این، میتواند بسیار مفید باشد. خانم اودیله (پرستار)

توصیه ها:

•هر جا میروید، آب یا مایعات مورد نظر خود را در یک لیوان، بطری یا فلاسک به همراه داشته باشید.

• به جای نوشیدن قهوه و چای و نوشابه، باید آب یا شیر یا جایگزین شیر مانند نوشیدنی برنج، سویا و یا بادام بنوشید.

• اگر نمیتوانید به یکباره یک لیوان آب را سر بکشید و مشکل دارید، میتوانید در طول روز با نوشیدن جرعه های کوچک آب این مسئله را حل کنید.

• اگر به یکباره وزن زیادی را از دست داده اید، بین وعده های غذایی آب بنوشید.

• نوشیدن در حین غذا خوردن به شما احساس سیری میدهد و اشتهای شما را از بین میبرد.

www.ketabha.org

من در روزهای آخر شیمی درمانی، به سختی میتوانستم مایعات (حتی آب) بنوشم. با اینکه میدونستم ممکن است بدنم دچار کمبود آب شود. راه حل من بستنی یخی و آبمیوه طبیعی (سیب، زغال اخته) بود. از آنجاییکه من یک رژیم غذایی خاص با فیبر کم داشتم، میبایست از خوردن هر غذایی که حاوی پوره میوه بود پرهیز میکردم. من واقعا سپاسگزارمً از پرستاری که این توصیه را به من کرد. خانم الیزابت ویلبورن

از مواد غذایی که منبع خوبی برای تامین مایعات هستند، غافل نباشید. در این رابطه میتوان، انواع سوپ ها، بستنی یخی، دسرهای ژلاتینی، ژله، پودینگ و برخی میوه ها و سبزیجات مانند کرفس، خیار، کاهو، هندوانه، طالبی و پرتقال را نام برد.

نشانه های کم آبی بدن (دهیدراتاسیون):

دهیدراتاسیون به این معناست که بدن شما به میزان کافی آب ندارد. شما به احتمال زیاد دچار کمبود آب هستید، اگر:

- تشنه هستید.
- پوست یا دهان خشک دارید.
- چشمهایتان خشک شده و هنگام گریه به سختی اشک میریزید.
- میزان و دفعات ادرار شما کم شده و رنگ ادرار نیز تیره گشته است.
- احساس سرگیجه دارید.

اگر اکثر اوقات قادر به نوشیدن نیستند و یا به دلیل استفراغ و اسهال، آب زیادی از دست میدهید، نیاز به مصرف بیشتر مایعات و الکترولیت ها (مواد معدنی که می تواند میزان آب موجود در بدن را تغییر دهد) دارید.

اگر شما ترس از دست دادن آب بدنتان را دارید، بالافاصله با تیم مراقبت های پزشکی خود در میان بگذارید.

نوشیدن الکل ریسک ابتلا به انواع سرطان ها را افزایش میدهد. همچنین توجه داشته باشید که نوشیدن الکل در روند درمان بیماری شما اختلال ایجاد میکند و اثر منفی بر روی شیمی درمانی و داروهای مصرفی شما دارد. پس به هیچ عنوان نباید مصرف شود.

www.ketabha.org

غذاهای سالم خوردن با در نظر گرفتن بودجه

خوشبختانه در مورد غذاهای سالم که در طول دوره درمان سرطان مصرف می کنید، نگرانی بودجه و هزینه ندارید. چون مواد غذایی سالم و مورد نیاز شما لزوماً غذاهایی گران نیستند. شما میتوانید راههایی برای کاهش هزینه های خود پیدا کنید.

توصیه ها:

• یک لیست خرید هفتگی از مواد غذایی سالم برای وعده های غذایی و میان وعده ها تهیه کنید و بر طبق آن عمل نمایید.

• اکثراً غذاهای کنسرو نشده، فرآوری نشده و بسته بندی نشده را خریداری کنید. چون هم مواد مغذی بیشتر و هم قیمت کمتر دارند.

• اگر قصد استفاده از تخفیف های فروشگاه های مواد غذایی یخ زده و خشک شده را دارید، میتوانید غلات صبحانه، جو، جودوسر، برنج قهوه ای، ماکارونی و پاستای گندم کامل بخرید.

• میوه ها و سبزیجات(میوه ها و سبزیجات کم سدیم ارجحیت دارند.) را در فصل و با تخفیف بخرید. اگر زیاد خرید کرده اید، میتوانید آبگیری کنید و نوشیدنی طبیعی مصرف کنید و مابقی را نیز میتوانید خرد و بسته بندی کرده و در فریزر نگهدارید یا خشک کرده و مصرف کنید. سعی کنید میوه ها و سبزیجات کنسروی نخرید. ولی اگر چاره ای نداشتید، کنسروهایی که در آنها به جای شربت، آب بکار رفته را مصرف کنید.

من در فصل هر میوه، همان را خریداری میکنم. مثلاً شلیل تازه را خرد کرده و بعد در کیسه‌های فریزر قرار داده و منجمد شده آنها را بعنوان تنقلات مصرف میکنم. همچنین این میوه مناسب برای یک اسموتی با موز تازه یا منجمد است. خانم بتی وسنر (پرستار)

● خرید نان و غلات سبوس دار ارزان (در زمان تخفیف فروشگاه های زنجیره ای)و نگه داشتن آنها را در فریزر.

● خوردن وعده های غذایی بدون گوشت دو بار در هفته. سویا، لوبیا، عدس و دیگرحبوبات،منابع خوب پروتئین هستند.

www.ketabha.org

● خرید جایگزین های شیر مانند شیر سویا یا بادام زمینی (در تخفیف یا زمان فروش فوق العاده) بجای شیر گاو. چون هم مغذی تر هستند و هم ماندگاری طولانی تری در یخچال نسبت به شیر گاو دارند.

●اگر میخواهید در خرید مرغ نیزصرفه جویی کنید، میتوانید خودتان در منزل مرغ را پاک کنید.

● خرید کنسروهای، ماهی، میگو، تن، ماهی آزاد و سایر غذاهای دریایی بجای تازه آنها از دیگر گزینه ها مقرون به صرفه تر بوده که هم قیمت پایین و نیز ماندگاری بالاتر دارند.

● خرید پنیر در حجم زیاد و تقسیم در منزل.

●آجیل خام معمولا ارزانتر است. شما می توانید آنها را در فر یا در یک ظرف روی اجاق گاز بو دهید و سپس آن را در یک ظرف در بسته در یخچال و فریزر نگه دارید.

●در پخت غذا از روغن کمتر استفاده کنید. میتوانید روغن را در یک شیشه اسپری تمیز بریزید و با اسپری کردن،روغن کمتری در پخت غذا مصرف کنید.

● در صورت امکان طبخ را به صورت عمده انجام داده تا هم در وقت و هم در هزینه صرفه جویی شود . شما می توانید باقی مانده غذاهای روز قبل را برای سوپ و آش روزهای بعد استفاده کنید.

● میتوانید در منزل یک باغچه کوچک درست کنید و در آن سبزیجات و میوه بکارید. سبزیجات و گوجه فرنگی تازه و ارگانیک که به راحتی در یک زمین میتوان پرورش داد.

www.ketabha.org

اثر احساسات بر اشتها در طول درمان

در حین درمان سرطان، احساساتی نظیر غم و اندوه، درماندگی، اضطراب، ترس و خشم ممکن است بر شما غلبه کند. شما تنها نیستید و بسیاری از بیماران مبتلا به سرطان، این احساسات را تجربه کرده و بدنبال راهی برای کنترل آن هستند. هر آنچه شما احساس میکنید بر غذایی که میخورید اثر میگذارد. احساسات شدید می توانید اشتهایتان را کاهش دهد و حتی سبب شود که علاقه به غذا خوردن را از دست بدهید. اما گاهی اوقات نیز اثر معکوس داشته و باعث پرخوری شما میشود.

فرقی نمیکند که خودتان وعده های غذایی را آماده میکنید یا یکی دیگر از افراد خانواده، این عدم کنترل احساسات، انرژی شما را گرفته، پس تمایلی برای رفتن به فروشگاه مواد غذایی، پخت و پز و کارهای مشابه را نخواهید داشت. اگر هم یکی از اعضای خانواده این کار را بعهده بگیرد، باز هم رضایت شما را جلب نخواهد کرد.

بهترین کار این است که خودتان را مجبور به پخت و پز و آماده کردن غذا کنید. حتی اگر خیلی شما را خسته می کند. شما قادر هستید حتی در این دوران هم آشپزی کنید. البته از کمک دوستان و اعضای خانواده، پرستار یا مددکار اجتماعی (برای کسانیکه تنها زندگی میکنند) نیز در خرید و تهیه وعده های غذایی استفاده کنید.

اگر بیش از حد تلاش کنیم، ریسک خستگی بالا میرود. نیازی نیست تا با فعالیت و تلاش بیش از حد دنیا رو تسخیر کنیم. بین فعالیت ها باید به بدن استراحت داد تا بهبود یابد. خانم دانته

گاهی اوقات تغییرات در بدن می تواند سبب اصلاح رابطه شما با مواد غذایی گردد. کم یا زیاد شدن وزنتان ممکن است باعث شود که دیگر ظاهر خود را نپذیرید. اگر شما منع مصرف برخی مواد غذایی را دارید، ایده بیرون غذا خوردن و یا به اشتراک گذاری یک وعده غذایی با دوستان یا خانواده ممکن است دیگر مناسب شما نباشد.

از آنجاییکه من بیشتر اوقات نمی توانستم در رستوران غذا بخورم، در فضای خارج از منزل غذا خوردن با شوهرم به یک رویداد نادرتر از قبل تبدیل شد. به نظر من، این فقط یک تغییر در خلق و خوی و رفتار نبود، بلکه یک تغییر سبک زندگی بود. اما باز هم باعث عصبانیت من میشود که دیگر نمیتوانم مانند قبل در کنار خانواده یا دوستان به رستوران بروم. خانم مونا

www.ketabha.org

اگر شرایط روحیتان سخت تر شد، با یک شخص قابل اعتماد صحبت کنید. از مشاوره های دوستان نزدیک یا روان درمانگر، مشاور مذهبی و یا معنوی نیز میتوانید استفاده کنید.
بسیاری از مردم این کار را بسیار مفید می دانند. حتی صحبت کردن با دیگر بیماران سرطانی، هم به صورت فردی، هم در یک گروه پشتیبانی و یا آنلاین در کاهش فشار روحی شما بسیار موثر است. آگاهی از این که دیگران هم در حال حاضر در وضعیت مشابه شما هستند، واقعا میتواند به شما کمک کند. پیوستن به یک گروه پشتیبانی که در آن بتوانید حالات روحی خود را بیان کنید و برای انطباق بیشتر با شرایط خود در زمینه روشهای درمانی و رژیم غذایی ایده بگیرید، حائز اهمیت است.

توصیه ها:

• در مورد مشکلات تغذیه قبل از شروع درمان اطلاعات بدست آورید. هر چقدر در این زمینه اطلاعات بیشتر داشته باشید، کنترل بیشتری روی مسائلی که در انتظارتان است، خواهید داشت.

• مدیتیشن و یا دعا را در نظر داشته باشید. شما را آرامتر میکند و استرس شما را کم میکند.

• بدانید که احساسات شما تغییر میکند و دائمی نیست.. میآیند و می روند. اگرچه احساسات منفی قوی امروز به شما هجوم آورده ولی دائمی نیست، مطمئن باشید که حالتان فردا بهتر میشود.

www.ketabha.org

تحرک میتواند مفید باشد.

این درست است که باید حس و حال فعالیت بدنی را داشته باشید، اما حتی اگر علاقه ای ندارید باید ورزش و تحرک را بخشی از فعالیت روزانه خود قرار دهید. بسیاری از پزشکان به بیماران خود توصیه میکنند که همچنان فعالیت بدنی سابق خود را تا حد امکان داشته باشند. چون فعالیت بدنی، سلامتی، افزایش اشتها و مقابله با هوس های غذایی ناسالم را در پی دارد.
فعالیت بدنی همچنین می تواند:

- کاهش عوارض جانبی مانند خستگی
- کمک به رسیدن و یا حفظ وزن سالم
- خواب بهتر
- اعتماد به نفس و کاهش اضطراب و افسردگی
- بهبود کیفیت زندگی
- کمک به بدست آوردن مجدد قدرت پس از درمان
- کاهش استرس

را بدنبال داشته باشد. سطح فعالیت فیزیکی هر فرد متناسب با سلامت کلی او میباشد. و از هر فرد به فرد دیگر متفاوت است. بعنوان مثال در برخی زنانی که ماستکتومی دارند، این تمرینات بخشی از بازیابی توانایی بدن محسوب میشود.

من بعد از عمل جراحی زیاد پیاده روی میکردم. یکبار بعد از سخت ترین شیمی درمانیم تصمیم گرفتم در یک مسابقه ۵ کیلومتر دو شرکت نمایم. در ابتدا به آرامی و بعد به تدریج سرعتم را زیاد کردم. حتی در زمانیکه بعد از شیمی درمانی خسته شده بودم و پرتو درمانی را آغاز کرده بودم، دست از ورزش نکشیدم. واقعا به من انرژی میداد. خانم زارا

صرف نظر از نوع فعالیت مورد علاقه شما، مهم است که با دکتر خود مشورت کنید تا اگر لازم باشد قبل از انجام این کار، تمرین منظم داشته باشید. برای پیشگیری از ابتلا به سرطان، فعالیت بدنی به اکثر مردم توصیه میشود. اما نه لزوما برای همه.
میتوانید در صورت رضایت پزشک خود، یک فیزیوتراپیست حرفه ای واجد شرایط نیز داشته باشید تا یک برنامه ورزشی مناسب، ایمن، کارآمد و لذت بخش را برای شما طراحی کند.

www.ketabha.org

اگر شما قبلا از لحاظ فیزیکی هرگز فعال نبودید، لازم است که به آرامی شروع و به تدریج تلاش خود را افزایش دهید. در زمانی که قادر به ورزش کردن نیستید، زیادی به خودتان سخت نگیرید. هدف این است که یک انسان فعال باشید بدون هیچگونه ناراحتی.

برخی فعالیت ها ممکن است برای کسانی به یک کار غیر ممکن تلقی گردد. یک دونده ماراتون که به سرطان ریه مبتلا شده، ممکن است هرگز دیگر قادر به شرکت در ماراتون نباشد. اما این دلیل نمیشود که فعالیت خود را متوقف کند. فقط هدف ها تغییر میکند. من فکر می کنم که فهمیدن این مطلب برای مردم خیلی مفید خواهد بود. هنوز خیلی کارها یی که شما می توانید انجام دهید وجود دارد. من امروز تقریبا همه فعالیت های قبل خودم را انجام میدهم. مهم این است که انجام میدهم. مهم نیست که با سرعت کمتر یا شدت کمتر است. خانم دانته

توصیه ها:

• قبل از شروع هر گونه فعالیت فیزیکی با دکتر خود مشورت کنید. به طور کلی، ورزش های سبک مانند پیاده روی به آرامی، کشش و یا شنا برای شما مناسب است.

• برای فعالیت های شدیدتر مانند باغبانی حرفه ای، پارو زدن، دوندگی و یا بدنسازی، بسیار مهم است که ابتدا با دکتر خود صحبت کنید.

• سعی کنید در زمانیکه انرژی زیادتری دارید، تمرین ورزشی بیشتری انجام دهید.

• یک مکان مسقف مانند یک مرکز خرید نزدیک محله بیابید که در آن بتوانید حتی در آب و هوای بد هم راه بروید.

• معمولاً اتومبیل خود را دورتر از مطب دکتر یا فروشگاه پارک کنید تا مجبور شوید حتی چند قدم هم که شده بیشتر راه بروید.

www.ketabha.org

آیا اضافه وزن پیدا کردید؟

بسیاری از افراد مبتلا به سرطان انتظار دارند که وزن از دست دهند و وقتی میفهمند که وزن اضافه کردند، شگفت زده یا ناراحت میشوند. افزایش وزن ممکن است به دلیل خوردن تنقلات مکرر برای مقابله با حالت تهوع و یا اضطراب در طول درمان، و یا بدلیل کم تحرکی ناشی از خستگی باشد. برخی از روشهای درمانی سرطان، مثل هورمون درمانی، کورتیکواستروئیدها و درمانهای دیگری که باعث یائسگی زودرس در زنان میشوند، با افزایش وزن همراه است.

من کمی در مورد وزنم وسواس پیدا کردم. در زمان کم چند کیلو وزن اضافه کردم و دائم خودم را با اضافه وزنم محاکمه میکردم. من کاملا درگیر وزنم شده بودم تا تصمیم گرفتم که با ورزش و تغذیه سالم بتدریج وزنم را کم کنم و به وزن سابقم برسم. خانم شانتال

توصیه ها:

- کاهش میزان غذا و پرکردن منوهای غذایی با سبزیجات، میوه ها، غلات کامل و حبوبات (مواد غذایی با فیبر بالا و کالری کم).
- محدود کردن مقدار غذاهای شور. نمک باعث احتباس آب در بدن میشود.
- به جای سرخ کردن، از روشهای دیگر پخت و پز که نیاز به چربی کمی دارد مانند آب پز یا بخار پز استفاده کنید.
- کاهش مصرف کره، مارگارین، سس مایونز، سس سالاد و کلیه فرآورده های بسته بندی شده با چربی و کالری بالا.

www.ketabha.org

• مصرف شیر و محصولات لبنی کم چرب،(حاوی چربی کمتر از ۲ درصد) و پنیر کم چرب یا بدون چربی (کمتر از ۲۰ درصد چربی).
• خوردن همه وعده های غذایی حائز اهمیت است. چون نخوردن وعده غذایی سبب پرخوری و چاقی میشود.
• تا جاییکه میتوانید فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید.

آیا کاهش وزن پیدا کردید؟

من حدود ۱۳ کیلوگرم در طول درمان کاهش وزن پیدا کردم و فقط ۵۹ کیلوگرم وزن داشتم. این کاملاً بی رحمانه بود! من انقدر لاغر و تکیده شده بودم که تحمل نشستن را نداشتم و میبایست بالش زیر خودم میگذاشتم. چون وزن زیادی را در مدت پنج و نیم هفته کم کرده بودم. خانم دانته

شما تنها کسی نیستید که وزن کم کردید و در این مورد خود را تنها احساس نکنید. چون در طول درمان، خیلی از بیماران سرطانی اشتهای خود را از دست داده و به سختی غذا میخورند. پس میبایست در این دوران میزان کالری و پروتئین مصرفی خود را بالا ببرید. سعی کنید مقادیر کمتر غذا ولی در وعده های بیشتر مصرف کنید. میان وعده های سالم مانند سبزیجات، برش های میوه، ماست، آجیل و میوه های خشک میتواند شما را تقویت کند و انرژی مورد نیاز شما را در طی روز تامین کند.

او از خوردن امتناع میکرد. من یک تخم مرغ آب پز برش داده شده یا برش های طالبی و هندوانه را هر روز کنار تختش قرار میدادم. با کمک خلال دندان، گاز گرفتن و بلعیدن برای او راحت تر می شد. خانم اودیله (پرستار)

توصیه ها:

• غذاها و نوشیدنی های غنی از پروتئین و کالری را انتخاب نمایید.
• هر ساعت و یا هر دو ساعت یکبار کمی غذا بخورید. کابینت خود را از میان وعده های سالم که به سرعت و به راحتی در هر زمان در دسترس باشد، پر کنید.
• زمان و مقدار غذا خوردن خود را تصحیح کنید و بهترین استفاده را از روزهای خوبتان ببرید.
• تا جاییکه میتوانید ورزش کنید. پیاده روی قبل از غذا اشتها را نیز افزایش می دهد.

www.ketabha.org

آیا به اندازه کافی کالری دریافت میکنید؟

• نگران نباشید که یک روز بد را گذراندید و به مقدار کافی غذا نخوردید. اما اگر دو روز بیشتر طول کشید، فورا به تیم پزشکی خود اطلاع دهید.

سوپ (مرغ،توفو، ...) بسیار آسان و سریع آماده میشود و راحت هم هضم می شود.

معمولاً بیماران سرطانی باید نسبت به افراد عادی کالری روزانه بیشتری مصرف کنند. منابع سرشار از کالری شامل کربوهیدرات(نان، ماکارونی)، میوه ها و سبزیجات، حبوبات، چربی (مارگارین، روغن، آجیل، دانه ها)، آووکادو، ماهی، گوشت، مرغ ، بوقلمون و فراورده های لبنی میباشند . برخی از مواد خوراکی کالری بیشتری از بقیه دارند.

آووکادو منبع خوب کالری با ارزش غذایی بالا است که هضم آسانی نیز دارد و بسیار برای بیماران مناسب است. آقای فرانسوا (پرستار)

غذایی که من خیلی دوست دارم، سوپ با شیر و خامه زیاد به همراه کلم بروکلی، مارچوبه بود که کاملا مخلوط و له شده باشد. از میکسر رد میکردم و کاملا صاف میکردم. به راحتی عمل بلع انجام میشد و انرژی کافی هم به بدنم می رساند. برای ناهار هم میکس میوه، ماست و شیر بادام بسیار مقوی بود. خانم دانته

www.ketabha.org

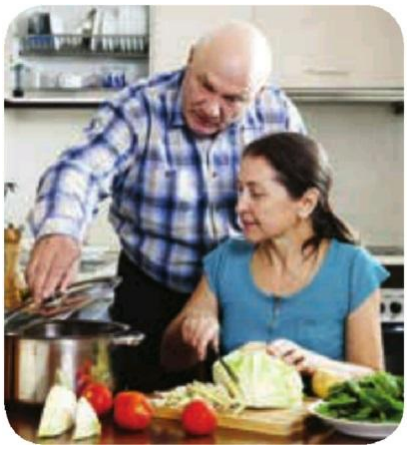
آیا مقادیر پروتئین دریافتی شما کافی است؟

پروتئین نقش حیاتی برای سلامتی، رشد سلول، ترمیم بافت و حفظ سیستم ایمنی بدن ایفا میکند. همچنین بدن را در برابر عفونت محافظت کرده و بهبود شما را تسریع میکند. نکته مهم، پیدا کردن منابع غنی از پروتئین و گنجاندن آن در رژیم غذایی است.

متخصصان تغذیه تأکید داشتند که من نیاز به مصرف بالای پروتئین دارم تا بتوانم پس از عمل جراحی سریعتر بهبود یابم. از آنها خواستم که لیستی از میزان پروتئین موجود در مواد غذایی که من مجاز به مصرف آنها هستم را به من تحویل دهند. این لیست شامل سوپ، شیر، ماست، پنیر چدار و توفو بود. خانم مونا

برای افزایش میزان پروتئین رژیم غذایی، به وعده ها و میان وعده های خود آجیل، پنیر، فراورده های لبنی، سبزیجات، تخم مرغ ، گوشت، غلات و ماهی اضافه کنید.

www.ketabha.org



کاهش عوارض جانبی مربوط به رژیم غذایی

عوارض جانبی مربوط به رژیم غذایی در طول درمان سرطان امری کاملاً رایج است. در طی درمان سرطان، نه تنها سلولهای سرطانی بلکه برخی سلولهای سالم بدن نیز در اثر برخی داروها از بین میروند. همه این عوامل شما را از خوب غذا خوردن باز میدارد. هیچ کس نمی تواند پیش بینی کند که چه عوارض جانبی و با چه شدتی ممکن است رخ دهد. زیرا که مقدار و شدت این عوارض از فردی به فرد دیگر متغیر است . اما نکته مهم این است که هر چقدر هم که خسته شده باشید و راههای مختلف را امتحان کرده باشید، باید بتدریج شروع به غذا خوردن کنید. پس از درمان، شما به طور معمول بتدریج شروع به غذا خوردن کرده و به حالت طبیعی بر میگردید.

من همه راهها را امتحان کردم. تا جاییکه دیگر تسلیم طبیعت شدم. حتی دستانم را نمیتوانستم براحتی تکان دهم. اما میدانستم که اگر به اندازه کافی غذا نخورم، نمیتوانم به زندگیم ادامه دهم. پس به هر سختی که بود از خوردن غذا امتناع نمیکردم. خانم دانته

کم خونی

کم خونی کاهش تعداد طبیعی سلول های قرمز خون در بدن است. اگر تعداد سلول های قرمز خون بسیار پایین باشد، بافت های بدن اکسیژن کافی برای عملکرد مناسب بدن دریافت نمی کند. این امر منجر به خستگی، سرگیجه و تنگی نفس می شود.

آنمی یا کم خونی می تواند در اثر مصرف برخی از داروهای درمان سرطان و یا کمبود مواد مغذی در رژیم غذایی ایجاد شود. تیم مراقبت های پزشکی شما میتواند، مکمل آهن، قرص

www.ketabha.org

اسید فولیک یا ویتامین B۱۲ تجویز کند. همچنین می تواند توصیه به خوردن غذاهای غنی از آهن مثل گوشت قرمز، لوبیا، میوه های خشک، بادام، کلم بروکلی، همچنین نان و غلات غنی شده و یا اسید فولیک (نان و غلات غنی شده، مارچوبه، کلم بروکلی، اسفناج و حبوبات مانند لوبیا)کند. ویتامین B۱۲ در گوشت و برخی از جایگزین های گوشت (ماهی، مرغ و تخم مرغ) یافت می شود.

کاهش حس چشایی یا بویایی

شما ممکن است متوجه تغییراتی در مزه و بو غذاها در طول درمان شوید. بعضی از مواد غذایی ممکن است شیرین تر و مطلوب تر از معمول به نظر برسند، و برخی دیگر طعم تلخ یا فلزی پیدا کنند.

دکتر انکولوژیست به من گفت که به خوردن هر آنچه که در طول درمان می خواهم ادامه دهم. چون من هیچ اشتهایی نداشتم و طعم و مزه غذاها را بدرستی حس نمیکردم. دائما طعم دهانم تلخ و بد مزه بود. ماست میوه ای و آب طعم دار پیشنهاد خوبی در این دوران بود. چون طعم دهانم را تغییر میداد. خانم لنا

توصیه ها:

- دهان خود را قبل و بعد از خوردن غذا با آب شستشو دهید. از آب گازدار یا آب نمک هم میتوانید برای شستشو دهان استفاده کنید.
- دهان و دندان را تمیز نگه دارید. تحت نظر یک دندانپزشک باشید و دندان های خود را تمیز نگه دارید.
- غذاهای سرد میل کنید یا بگذارید به دمای اتاق برسد تا بو و طعم قوی آن کم شود و شما را اذیت نکند.
- اضافه کردن ادویه جات مورد علاقه به منظور افزایش طعم و مزه غذا راهکار مناسب دیگری است. از پیاز، سیر، پودر فلفل قرمز، سس باربیکیو، خردل و یا سس گوجه فرنگی، ریحان، مرزنگوش، رزماری، نعناع و ترخون نیز میتوانید استفاده کنید.
- بعد از غذا آب نبات لیمویی یا نعناعی بخورید و یا آدامس بجوید. چون طعم باقی مانده بعد از غذا در دهان را از بین میبرد.

www.ketabha.org

مزه فلزی

• از ظروف پلاستیکی و ظروف شیشه ای در پخت و پز استفاده کنید.
• لیمو ترش و دیگر مرکبات، سرکه، ترشیجات و شوریجات(مگر اینکه دهانتان زخم یا درد دارد) را به غذایتان اضافه کنید.
• استفاده از شیرین کننده ها مانند شربت افرا و عسل موثر است.

من همیشه یک طعم فلزی در دهانم حس میکردم و تنها اضافه کردن گوجه فرنگی و سس گوجه فرنگی به وعده های غذاییم توانست این طعم و مزه فلزی را از بین ببرد. الان سه سال از آن زمان میگذرد و من کاملاً بهبود پیدا کردم. آقای کارل

او همیشه آب یا چای فراوان مینوشید. اینکار به کاهش مزه فلزی دهانش کمک میکرد. آقای فرانسوا (پرستار)

مزه تلخی

• کمی عسل یا شکر به مواد غذایی اضافه کنید.
• یک میوه شیرین به وعده های غذایی خود اضافه کنید.
• سودا، نوشیدنی زنجبیل و یا چای سبز با نعناع به شما کمک میکند.

www.ketabha.org

مزه شیرینی

• آب میوه رقیق و دیگر نوشیدنی های شیرین با آب یا یخ مفید است.

• خوردن سبزیجات به جای میوه و اضافه کردن مقدار کمی نمک یا آب لیمو به مواد غذایی را نیز امتحان کنید.

• قبل از خوردن غذا، چند جرعه چای گیاهی بنوشید. نگه داشتن در دهان خود قبل از غذا خوردن، حساسیت جوانه های چشایی شما را به غذاهای شیرین کمتر خواهد کرد.

یبوست

یبوست میتواند خود به خود در اثر سرطان یا داروها در طی درمان آن ایجاد شود. میزان فعالیت فیزیکی، عادات غذا خوردن و یا مصرف مایعات همگی بر یبوست تاثیر گذار است. اگر شما از یبوست رنج می برید، به تیم مراقبت های پزشکی خود اطلاع دهید تا برایتان داروهای ملین تجویز کنند.

توصیه ها:

• به تدریج مقدار فیبر موجود در رژیم غذایی خود را افزایش دهد. نان و غلات سبوس دار، برنج قهوه ای، میوه ها و سبزیجات، حبوبات، میوه های خشک مثل آلو و کشمش، آجیل و مغزها همگی نمونه هایی از غذاهای سرشار از فیبر هستند.

• مقدار زیادی مایعات در طول روز بنوشید. آب، آب میوه و آب سبزیجات، آب داغ، مایعات گرم، شکلات داغ، پودر کاکائو در آب یا شیر، چای یا آب لیمو، می توانند به از بین بردن یبوست کمک کنند.

• به برچسب روی جعبه غلات دقت کنید و آنهایی را انتخاب کنید که حاوی بیش از ۴ گرم فیبر در ۱۰۰ گرم هستند.

www.ketabha.org

• خوردن غذاهایی که بعنوان مسهل طبیعی عمل میکنند مثل آلو، ریواس و پاپایا.
سعی کنید ۶۰ میلی لیتر (یک چهارم فنجان) آلو و یا ۱۲۵ میلی لیتر (نصف فنجان) آب آلو مصرف کنید.
• مقدار کمی غلات و حبوبات، به غذا و شیرینی اضافه کنید.
• تا جاییکه میتوانید فعالیت بدنی را افزایش داده و ورزش کنید.

در طول شیمی درمانی و پرتودرمانی، من هر روز صبح ناشتا یک قاشق چایخوری روغن زیتون ویک قاشق چایخوری عسل را در یک لیوان آب ولرم حل کرده و میخوردم. اینکار باعث جلوگیری از یبوست من میشد. خانم دالیا

در طول شیمی درمانی، من دچار یبوست شدید میشدم. اما وقتی این رژیم غذایی را رعایت کردم، یبوست من درمان شد. هر روز صبح، روزم را با خوردن یک بسته کوچک ماست پروبیوتیک و یک قاشق چایخوری روغن بذر کتان شروع میکردم. خیلی راحت و موثر بود و در حال حاضر هم کاملاً بهبود پیدا کردم و سرطان من کاملاً درمان شده است. خانم لین

خشکی دهان یا غلیظ شدن بزاق

برخی از درمانها و داروهای تجویز شده به بیماران مبتلا به سرطان می تواند سبب خشک شدن دهان و غلیظ شدن بزاق شود که غذا خوردن را برایشان سخت میکند.

رادیوتراپی یا پرتو درمانی، غدد بزاقی من را خشک کرده است. بطوریکه برای خوردن غذاهای خشک مجبور به مرطوب کردن آن شدم. من سعی می کنم از خوردن غذاهای خشک مانند بیف یا گوشت گاو کبابی پرهیز کنم. بهترین انتخاب برای من اسپاگتی، سوپ و سبزیجات است. آنچه که من در این مدت یاد گرفتم اینست که من می توانم تقریبا همه چیز را بخورم اما این فرآیند در مدت زمان بیشتری انجام پذیر است. من مجبور به جویدن بسیار طولانی، مقدار غذای کم و خوردن با چنگال شدم. حتی بعد از هر لقمه غذا میبایست یک جرعه آب یا چای می نوشیدم. خانم دانته

www.ketabha.org

توصیه ها:

• اگر غذای جامد میخواهید مصرف کنید، آنها را با اضافه کردن سوپ، سس، خامه، کره یا مارگارین مرطوب کنید. شما همچنین می توانید غذای خود را بصورت پوره درآوردید.

• برنج کاملاً پخته شده بصورت کته بخورید.

• لقمه های کوچک غذا را بوسیله مایعات فرو دهید. همچنین مصرف آب و مایعات را در طول روز افزایش دهید. آب، آب میوه و نکتار، سوپ، شیر یا فرآورده های لبنی، چای گیاهی، بستنی یخی به عنوان منابع مناسب برای مایعات بکار میروند. اما نوشیدنی های حاوی کافئین مانند قهوه، چای سیاه و سفید و نوشیدنی های گازدار باید در حد اعتدال مصرف شود. کافئین می تواند دهان شما را خشک کند.

•همیشه نوشیدنی مورد علاقه خود را در یک بطری، لیوان و یا فلاسک به همراه داشته باشید تا بدنتان دچار کم آبی نشود .

• برای اینکه بزاق خود را رقیق تر کنید، جرعه آب یخ، تکه های یخ و یا بستنی یخی بخورید.

• آبمیوه یا نوشیدنی های خود را همیشه با آب یخ رقیق کنید یا با یخ بنوشید.

• برای تمیز نگه داشتن دهان خود، از یک مسواک نرم استفاده کنید و دهان خود را در طول روز (به خصوص قبل و بعد از یک میان وعده یا وعده غذایی) بشویید.

• از تیم مراقبت های پزشکی خود بپرسید که استفاده از یک دستگاه مرطوب کننده هوا در منزل برای شما مناسب است یا خیر. چون میتواند خشکی گلو شما را کاهش دهد.

من متوجه شدم که اگر به سیب زمینی و گوشت، سس اضافه کنم، بهتر غذا میخورم. چون غذای خیس خورده راحت تر از گلو فرو میرود و کمتر اذیت میشوم. خانم مونا

خستگی

از عوارض درمان ها و داروهای این دوران به خستگی نیز میتوان اشاره کرد. فعالیت های فیزیکی معمول روزانه مثل خرید کردن، غذا درست کردن و یا حتی خوردن یک وعده غذایی ممکن است انرژی زیادی از شما بگیرد و شما را زود خسته کند. رژیم غذایی غنی از پروتئین و کالری می تواند به شما افزایش انرژی می دهد.

www.ketabha.org

توصیه ها:

• سعی کنید در طول روز حتی اگر گرسنه نیستید، به دفعات و مقادیر کم غذا بخورید. نگذارید انرژی بدنتان تحلیل رود.

• هنگامی که پر از انرژی هستید، غذا بخورید.

• مقدار زیادی مایعات بنوشید تا دچار کم آبی نشوید.

• غذاهای راحت و آماده به مصرف مانند مواد غذایی منجمد شده، غذاهای کنسرو شده را در زمانیکه انرژی زیادتری دارید، انتخاب و مصرف کنید.

• وقتی حالتان مناسب است و انرژی دارید، آشپزی کنید. به مقدار زیادتر غذا آماده کرده و در بسته بندی های کوچک فریز کنید تا در مواقع خستگی براحتی گرم کرده و مصرف کنید.

• سبزیجات خرد شده و آماده به مصرف بخرید. در طی روز بعنوان تنقلات بخورید.

• سعی کنید یک نوشیدنی سالم همیشه در دسترس داشته باشید تا بخشی از انرژی روزانه شما را تامین کند. به عنوان مثال شما می توانید یک اسموتی با ترکیب موز، هلو، توت فرنگی و سایر میوه های نرم (تازه یا یخ زده) با شیر، آب میوه، ماست و یا جایگزین شیر (شیر بادام) بوسیله مخلوط کن آماده کنید.

• از دوستان و خانواده خود درخواست کنید برای خرید و تهیه غذا شما را یاری کنند.

• با متخصص تغذیه یا مددکار اجتماعی خود مشورت کنید و شرایط خود را با آنها در میان بگذارید تا در این زمینه به شما کمک کنند.

اسهال

برخی از درمانها یا داروهایی که به بیماران سرطانی تجویز میشود، میتواند میزان آب مدفوع را بالا ببرد و منجر به اسهال شود. پس اگر دچار اسهال شدید، حتما با تیم مراقبت های پزشکی خود در میان بگذارید که برایتان دارو تجویز کنند.

توصیه ها:

• روزانه مقدار زیادی آب و مایعات بدون کافئین و بدون گاز برای جلوگیری از کم آبی بدن بنوشید.

• وعده های غذایی خود را کوچک و به دفعات بیشتر کنید و در طول روز تنقلات سالم بخورید.

www.ketabha.org

• غذاهای بخورید که فیبر کم دارند. این غذاها شامل نان و ماکارونی (از آرد سفید)، موز، خربزه، پوره سیب، پوره سیب زمینی پخته با پوست یا بدون پوست، گوشت، مرغ و ماهی هستند.

• برای جبران سدیم از دست رفته ناشی از اسهال، غذاهای شور مانند سوپ، نوشیدنی های ورزشی، شیرینی کراکر و چوب شور را مصرف کنید.

• غذاهای با پتاسیم بالا مانند موز، پرتقال، آب میوه و یا شهد ونکتار مصرف کنید.

• مصرف غذاهای چرب، سرخ شده، تند یا شیرین خود را محدود کنید.

• از جویدن آدامس های بدون قند و شیرینی های با شیرین کننده های مصنوعی پرهیز کنید . چون حاوی سوربیتول است که این ماده اثر ملینی دارد.

• مصرف مواد غذایی که مسهل طبیعی هستند را قطع کنید. آلو، آب آلو، ریواس و پاپایا را مصرف نکنید.

• مصرف شیر و فرآورده های لبنی اسهال شما را بدتر میکند.

• قبل از مصرف نوشابه های انرژی زا یا حاوی الکترولیت با دکتر یا متخصص تغذیه خود مشورت کنید.

• اگر اسهال شما بیش از ۲۴ ساعت طول کشید یا درد شکم و معده و گرفتگی عضلات شکم داشتید، فورا با دکتر خود تماس بگیرید.

ولع غذایی و انزجار غذایی

شکی نیست که برای تمام مبتلایان به سرطان یکسری انزجار غذایی بوجود می آید. برای من هم در مورد سبزیجات پخته پیش آمد. ولی با خوردن سبزیجات خام مشکلی نداشتم. من بسیاری از غذاها را تست کردم تا بفهمم با خوردن کدام غذاها مشکل ندارم. خانم زارا

تعجب نکنید اگر به طور ناگهانی هوس مواد غذایی خاص کردید و یا احساس انزجار برای خوردن برخی مواد غذایی خاص پیدا کردید. اینها کاملا طبیعی است. این ولع و انزجار غذابی می تواند حتی روز به روز نیز تغییر کند.

www.ketabha.org

توصیه ها:

• بدیهی است که غذاهایی که سالم است و اشتهای شما را بیشتر تحریک میکند را باید بیشتر مصرف کنید.

• ولع غذایی خود را ترجیحا با غذاها و میان وعده های سالم برطرف کنید. برای مثال، اگر شما ولع برای خوردن شکلات دارید، میتوانید کوکتل های شیری با موز و میوه را جایگزین آن کنید.

• همیشه تنقلات سالم مورد علاقه خود را در دسترس داشته باشید و کم کم و به دفعات میل کنید. حتی اگر گرسنه نیستید.

• از خوردن غذاهایی که به شما حالت تهوع یا استفراغ میدهد، خودداری کنید. حتی اگر این غذاها را دوست دارید. بنابراین هر ماده غذایی که حال شما را بد میکند، ممنوع است.

• میتوانید از ادویه ها جهت تغییر مزه و بو استفاده کنید.

گاز، نفخ و گرفتگی عضلات

برخی از درمانها و داروها باعث ایجاد گاز، نفخ و یا درد و گرفتگی عضلات شکم میشوند. این گازها نیز می تواند نشانه ای از یبوست باشد. سعی کنید که به طور منظم اجابت داشته باشید.

توصیه ها:

• خوردن وعده های غذایی کوچک یا میان وعده های بیشتر در طول روز .

• محدود کردن مصرف غذاها یا نوشیدنی های نفاخ مانند انواع نوشابه های گازدار، اسفناج، کلم بروکلی، کلم، گل کلم، شلغم، کدو، خیار، کاهو، فلفل، لوبیا، سیر، نخود فرنگی و پیاز.

• خودداری از نوشیدن مایعات با نی و جویدن آدامس.

• انجام ورزش های سبک مانند پیاده روی.

• اگر عدم تحمل به لاکتوز دارید، شیر و فراورده های لبنی فاقد لاکتوز مصرف کنید.

• دوغ، ماست و پنیر نسبت به شیر کمتر نفاخ هستند.

• نوشیدن شیر بدون لاکتوز،شیر سویا یا شیر برنج را جایگزین کنید.

• با یک متخصص تغذیه مشاوره کنید تا در زمینه عدم تحمل به لاکتوز شما را راهنمایی کند .

www.ketabha.org

سوزش و رفلکس معده

همه غذاهای اسیدی میتواند باعث سوزش معده شوند. به همین خاطر نمیتوانستم اسپاگتی با سس گوجه فرنگی بخورم. سوزش و رفلکس معده من، حدود شش تا هشت ماه به طول انجامید. اما با کمی رعایت و رژیم غذایی مناسب بهبود یافت. خانم دانته

رفلکس معده می تواند باعث احساس سوزش در گلو و بخش فوقانی معده و همچنین ایجاد یک طعم تلخ در دهان شود. که در صورت عدم درمان می تواند منجر به کاهش میل به غذا خوردن و همچنین تهوع و استفراغ شود. تیم پزشکی شما میتواند با کمک دارو این علائم را کم کند.

توصیه ها:

- خوردن غذاهای اسیدی، تند، پرچرب، مرکبات و گوجه فرنگی را کاهش دهید.
- مصرف محصولات حاوی کافئین مانند نوشابه، قهوه، چای و شکلات را محدود کنید.
- وعده های غذایی خود را بجای سه بار غذای حجیم در روز، به وعده هایی با حجم کم و به دفعات زیاد تبدیل کنید.
- بلافاصله بعد از خوردن غذا دراز نکشید. حداقل دو تا سه ساعت صبر کنید و بعد به رختخواب بروید.
- حداقل نیم ساعت بعد از خوردن غذا، مایعات بنوشید.
- هنگامی که شما به رختخواب میروید و یا استراحت میکنید، سر و شانه خود را بالا نگه دارید. با قرار دادن یک بالش اضافی اینکار را انجام دهید.
- لباس های گشاد و راحت بپوشید.

تهوع و استفراغ

در بدترین روزهای شروع درمانم، تنها غذاهایی که من می توانستم با وجود حالت تهوع بخورم، پوره سیب زمینی، مافین و تخم مرغ آب پز بود. خانم لیز

بسیاری از مردم در طول شیمی درمانی، حالت تهوع و استفراغ را تجربه میکنند. در این مورد پزشک و تیم مراقبت های پزشکی شما میتوانند اطلاعات زیادی در اختیار شما بگذارند. پزشک

www.ketabha.org

شما ممکن است داروهای ضد تهوع تجویز کند. اما عملکرد و کارایی این داروها از فردی به فرد دیگر متفاوت است، و گاهی اوقات شما مجبور به استفاده از بیش از یک بار از این داروها در طول روز میشوید. به همین خاطر است که اغلب پیشگیری آسان تر از درمان است. یعنی حتی اگر حالت تهوع ندارید هم داروهای ضد تهوع تجویز شده پزشک خود را برای پیشگیری مصرف کنید.

توصیه ها:

• همانطور که دائماً در این کتاب تاکید کردیم، خوردن وعده های غذایی کوچک و به دفعات زیاد در طول روز بسیار به شما کمک میکند که با عوارض شیمی درمانی و پرتودرمانی مقابله کنید. خوردن غذاهای خشک مانند کراکر، نان تست، غلات یا نان به دفعات در طول روز میتواند خیلی موثر باشد. پس همیشه در دسترس خود و کنار تختخواب داشته باشید و اجازه ندهید تا معده تان خالی بماند.

• اجتناب از غذاهایی که دارای قند، چربی بالا هستند و سرخ شده یا تند و یا دارای بوی قوی هستند، در کمتر شدن حالت تهوع شما موثر است. اگر میبینید که بوی غذا در حین پخت و پز شما را اذیت میکند، غذاهای سرد یا غذاهایی که به دمای اتاق رسیدند مصرف کنید که بوی کمتری دارند. همچنین در حین پخت و پز بیرون از فضای آشپزخانه و در اتاقی با تهویه مناسب باشید و کار آشپزی را به نزدیکان خود بسپارید.

• مصرف آب، مایعات، چای گیاهی و نوشیدنی های گرم و سرد را در طول روز فراموش نکنید.

• یک وعده غذایی سبک یا میان وعده قبل از هر جلسه درمان شیمی درمانی مصرف کنید. اما اگر معمولاً در حین شیمی درمانی بیشتر حالت تهوع میگیرید، چند ساعت قبل جلسه درمانی غذا نخورید.

• اگر طعم بد در دهان خود حس کردید، با آب یا آب گازدار دهانتان را آبکشی کنید.همچنین دهان خود را تمیز نگه دارید و حداقل دو بار در روز مسواک بزنید.

• آرامش داشته باشید و بعد از غذا خوردن، نشستن و یا برخواستن از صندلی، عضلات گردن و شانه خود را شل کنید .

من کلی داروهای گرانقیمت را مصرف کردم. اما هیچ کدام از آنها برای مقابله با حالت تهوع من به اندازه بودن در کنار دوستانم، کارساز نبود. بودن در جمع دوستانم حال مرا خیلی بهتر

www.ketabha.org

میکرد. آنها قطعاً بهترین دارو برای مقابله با حالت تهوع من بودند. البته چای گیاهی، به خصوص چای لیمو و زنجبیل، میوه های تازه، ماست یونانی و شیر بادام نیز احساس بهتری به من میداد و به همه مصرف آنها را توصیه میکنم. خانم زارا

علائم هشدار دهنده:

چنانچه استفراغ بیش از مدت ۲۴ ساعت به طول انجامید تا حدی که قادر به نگهداشتن مایعات در بدن نبوده و مایعات هم برمیگردانید، لازم است که تیم مراقبت های پزشکی خود را در جریان بگذارید.

سوزش دهان یا گلو

اگر شما بدلیل سوزش دهان یا گلو قادر به غذا خوردن و یا نوشیدن نیستید، تیم پزشکی خود را در جریان قرار داده تا داروهای کاهش درد هنگام جویدن یا بلع غذا تجویز نمایند.

توصیه ها:

• غذاهای نرم و غذاهای خنثی که نه اسیدی است و نه قلیایی را انتخاب کنید.

• غذاهای گرم یا سرد را جایگزین غذاهای خیلی داغ یا خیلی سرد کنید. همچنین از نوشیدن، نوشیدنی های گرم و یا سرد، اجتناب کنند. سعی کنید سوپ، پوره سیب زمینی، ماست، پودینگ، غلات و حبوبات پخته شده، بستنی، گوشت، کوکتل های شیری و مکمل های غذایی تجاری را مصرف نمایید.

• آبمیوه ها و نکتارهای غیر اسیدی مانند آب هلو و آب زردآلو بنوشید .

• مصرف غذاهایی ترش، شور، تند، خشک و ترد را محدود کنید.

• از دهانشویه های غیر الکلی استفاده کنید و از تیم مراقبت های پزشکی خود بخواهید در رابطه با بهداشت دهان و دندان و شستشوی دهان شما را راهنمایی کرده و از آنها دستور استفاده خانگی بگیرید. معمولا مخلوطی از آب نمک و یا جوش شیرین به شما توصیه میکنند که هم ارزانتر و هم موثرتر از دهانشویه های تجاری است.

من چندین بار ضایعاتی در دهانم احساس کردم. این احساس همانند همان حسی بود که وقتی زبان خود را گاز میگیرید، به شما دست میدهد. از آنجاییکه هر چیزی که میخوردم حس

www.ketabha.org

سوزش و سوختگی در دهانم داشتم، از این مسئله کلافه شده بودم و میخواستم سریعاً راه حلی برای این مشکل پیدا کنم. این راه حل، شستشوی دهان با آب گرم و نمک بود که فوق العاده جواب داد و به سرعت تمام ضایعات ناپدید شدند. خانم زارا

مشکل در بلعیدن غذا

در طول درمان، مشکلاتی در بلعیدن و جویدن غذا ممکن است، پیش آید. ممکن است دچار سرفه شوید و یا حس خفگی به شما دست دهد. پزشک شما در این زمینه شما را یاری خواهد رساند.

توصیه ها:

- غذاهای با بافت های مختلف را امتحان کنید تا بهترین بافت غذایی که در شما ایجاد مشکل در بلع نمیکند را بیابید. معمولاً غذاهایی با بافت نرم، مانند پوره سیب زمینی، برای بلعیدن آسان تر هستند. از نان های با بافت نرم هم میتوانید استفاده کنید.
- از مخلوط کن برای ایجاد غذاهایی با بافت نرم و قابل بلع آسانتر استفاده کنید.
- غلیظ شدن مایعات به بلع آسان تر آنها کمک میکند. برای این کار، شما می توانید ژلاتین، پوره میوه یا سبزیجات، پوره سیب زمینی، نشاسته ذرت، غلات برنج مصرف کنید.
- بیسکویت ترد (کراکرها)، شیرینی جات (کوکی ها) و یا دیگر غذاهای ترد و خشک را در شیر، قهوه یا چای خیس و نرم کنید و بعد مصرف کنید.
- مصرف غذاهای ادویه دار و همچنین ادویه های قوی مانند پودر فلفل قرمز، فلفل سیاه، پودر کاری را محدود کنید. زیرا آنها محرک دهان و گلو هستند.

من متوجه شدم که چای ولرم به راحتی بیش از هر چیز دیگری از گلو من پایین میرود و مخاط را تمیز میکند. بلغور جو دوسر خیس خورده شده در شیر هم برای صبحانه، بسیار مناسب است. خانم دانته

www.ketabha.org

ایمنی مواد غذایی

بیماران سرطانی باید در خصوص حمل و جابجایی مواد غذایی احتیاط کنند تا ایمنی و بهداشت مواد حفظ شود. به این دلیل که بیماری سرطان و درمان و نیز داروهای آن می توانند سیستم ایمنی بدن شما را تضعیف کنند. پس باید خیلی مراقب باشید تا دچار عفونت باکتریایی نشوید. در این دوران مبارزه با عفونت ناشی از باکتری ها و دیگر میکروارگانیسم های موجود در مواد غذایی برای بدن شما مشکل تر از قبل خواهد بود. به این معنی که این میکروارگانیسم ها راحت تر در بدن تکثیر پیدا کرده و شما را بیمار خواهند کرد.

یک متخصص تغذیه می تواند شما را در این رابطه بیشتر راهنمایی کند. متخصص تغذیه باید کلیه مواردی که ممکن است سبب تضعیف سیستم ایمنی بدنتان شود را کنترل کند. اگر نگرانی یا سوالی در مورد ایمنی مواد غذایی دارید حتماً با تیم مراقبت های پزشکی خود در میان بگذارید.

خرید مواد غذایی

• با دقت برچسب بسته های غذایی را بخوانید. به تاریخ تولید و انقضا و ترکیبات مواد غذایی بسیار توجه کنید. مواد غذایی را بخرید که بهترین تاریخ تولید را دارند و ماندگاری آنها طولانی تر است.

• سعی کنید مواد غذایی کمتر فرآوری شده را انتخاب کنید.

www.ketabha.org

• در مورد شیر و فرآورده های لبنی تنها نوع پاستوریزه آنها را خریداری کنید و از خرید انواع غیر پاستوریزه و سنتی و غیر بهداشتی خودداری کنید. حتی آبمیوه و عسل را هم باید پاستوریزه خریداری کنید.

• دقت کنید که محل نگهداری گوشت قرمز، مرغ، تخم مرغ و ماهی باید جداگانه باشد.

• غذاهای فاسد شدنی را بلافاصله در یخچال و فریزر نگه دارید.

• مواد غذایی باز و فله ای که از بهداشتی بودن آنها مطمئن نیستید و پاستوریزه نیستند را مصرف نکنید.

آماده سازی مواد غذایی

• چاقو ، تخته مخصوص خرد کردن گوشت و میز آشپزخانه را قبل و بعد از پخت و پز با آب گرم و صابون بشویید و ضدعفونی کنید. از تخته مخصوص خرد کردن و سینی گوشت (گوشت قرمز، مرغ و ماهی) برای خرد کردن سبزیجات و میوه ها استفاده نکنید.

• تخته و سینی خرد کردن و برش دادن مواد غذایی خام و پخته را از هم جدا کنید و از یک تخته و سینی برای همه مواد غذایی استفاده نکنید. تخته و سینی آشپزخانه قدیمی و کهنه را دور بیاندازید و هر چند وقت یکبار تعویض نمایید.

• ابر و اسکاچ آشپزخانه را دائم ضدعفونی و تعویض کنید. همانطور که میدانید اسکاچ ظرفشویی محل مناسبی برای رشد باکتریهاست. پس بهتر است که برای تمیز کردن، حوله کاغذی آشپزخانه را جایگزین اسکاچ کنید. اگر از حوله معمولی و پارچه برای تمیزکاری آشپزخانه استفاده میکنید، هر روز با ماشین لباسشویی بشویید.

• همانطور که میدانید شستن و ضد عفونی کردن میوه ها و سبزیجات بسیار حائز اهمیت است.

• میوه ها و سبزیجات آسیب دیده و یا تغییر رنگ پیدا کرده، محل مناسبی برای رشد میکروارگانیسم ها است.

• حتی اگر سبزیجات و میوه هایی خریداری میکنید که بسته بندی شده هستند و روی آنها برچسب شسته شده خورده است، باز هم قبل از مصرف آنها را بشویید.

•گوشت، ماهی، مرغ و تخم مرغ را در دمای مناسب نگهداری کنید.

• بهترین روش برای دیفراست یا باز کردن یخ گوشت منجمد (گوشت قرمز، ماهی، مرغ، بوقلمون) استفاده از یخچال یا مایکروویو است. هرگز عمل دیفراست غذا را در دمای اتاق و

www.ketabha.org

فضاهای نامناسب مثل میز آشپزخانه، داخل خودرو، درون پلاستیک غیربهداشتی، داخل آب‌گرم و ... انجام ندهید.

• گوشت، مرغ و ماهی را کامل طبخ کنید تا هیچ اثری از رنگ صورتی داخل آن باقی نماند. از یک دماسنج هم میتوانید برای اطمینان از پختگی آنها نیز استفاده کنید.

• خوردن تخم مرغ آب پز کاملاً پخته را جایگزین تخم مرغ عسلی کنید.

نگهداری مواد غذایی

• مواد غذایی دیفراست شده و از انجماد خارج شده را بلافاصله طبخ کنید و دوباره منجمد نکنید.

• وعده های غذایی باقی مانده روز را بلافاصله در یخچال نگه دارید.

• بدیهی است که نگهداری مواد غذایی میبایست در دمای مناسب انجام گیرد.

• غذاهایی که بیش از سه روز در یخچال مانده را مصرف نکنید.

• بدیهی است که غذاهای کپک زده در یخچال قابلیت مصرف ندارند. (از قبیل ماست، پنیر، میوه ها و سبزیجات، ژله، نان و شیرینی).

• از مصرف غذاهای خام مانند تخم مرغ، سوشی، صدف و همچنین غذاهایی که به اندازه کافی پخته نشده پرهیز کنید.

• سس گوجه فرنگی، سرکه و سایر محصولاتی که در بطری قرار داده شدند را در صورت باز کردن در یخچال نگه دارید و به تاریخ انقضاء آنها نیز توجه کنید.

• پنیر های کپکی مثل پنیر رکفورت و بلو چیز را مصرف نکنید.

از متخصص تغذیه خود بخواهید که در این زمینه نکات لازم را به شما اعلام نماید.

www.ketabha.org

آیا نمیتوانید به راحتی آشپزی کنید؟

آشپزی برای برخی افراد یک فعالیت لذتبخش و برای باقی افراد سخت و طاقت فرسا است. در طول درمان، اگر شور و شوق آشپزی یا انرژی کافی برای اینکار نداشتید از اطرافیان خود کمک بگیرید. اما گاهی اوقات با وجود اینکه تمایل زیاد برای آشپزی دارید، بدلیل بویی که در فضای آشپزخانه می پیچید و به شما حالت تهوع دست میدهد، فضای مناسبی برای حضور شما نیست. تیم مراقبتهای پزشکی میتواند بیشتر شما را در این رابطه یاری رساند.

در زمانهایی که احساس افسردگی یا خستگی میکردم، ترجیح میدادم بجای آشپزی، غذای آماده یا یک بطری نوشیدنی مصرف کنم. چون واقعا در طول شیمی درمانی انرژی برای پخت و پز نداشتم. خانم مونا

آماده سازی آسان وعده های غذایی

اگر آشپزی برایتان به نظر کاری سختی میرسد، میتوانید غذاهای ساده آماده کنید و در پرس‌های کوچک در فریزر نگهداری کنید. اینکار سبب میشود تا روزهایی که بی حال و خسته هستید بتوانید غذای سالم مصرف کنید. در اینجا چند مورد از غذاهای ساده که بهتر است همیشه در دسترس باشد را نام میبریم:

- غلات صبحانه.
- بیسکویت ترد (کراکرها)، نان مسطح و کیک برنج.
- میوه های خشک.
- سس و عصاره آبگوشت.
- کنسرو ماهی تن، ماهی آزاد و ساردین.
- پاستا و برنج.
- سوپ.
- کره بادام زمینی.
- آجیل، مغزها.
- عسل (پاستوریزه).
- ترشیجات.

www.ketabha.org

چطور دوستان صمیمی میتوانند به شما کمک کنند؟

کمک عزیزان و دوستانتان به اشکال مختلف میتواند صورت پذیرد. از قبیل:

• کمک به شما در خرید منزل و پر کردن کابینت از مواد غذایی اساسی با ماندگاری بالا و فسادناپذیر، آماده سازی مواد غذایی و طبخ.
• کمک به خرید میوه ها و سبزیجات تازه، شستشو، خرد کردن و بسته بندی آنها هر هفته.
• آماده کردن تنقلات سالم بصورت تازه یا منجمد تا بتوانید هر زمان که بخواهید غذا و تنقلات سالم در دسترس داشته باشید. مثل آجیل، مغزها یا میوه های خشک و نان.
• پخت و پز و آماده کردن غذا، سوپ، سالاد در مقادیر زیاد و بسته بندی و فریز در ظروف کوچک.

آیا درغذا خوردن مشکل دارید؟

زمانهایی که شما قادر به خوردن غذا نیستید و حالت تهوع بسیار شدید دارید و یا بیش از حد مشکل بلع دارید، نیازهای تغذیه ای بدن خود را نمیتوانید برطرف کنید. اگر این وضعیت چند روز طول بکشد باعث کم شدن وزنتان میشود. در این زمان توصیه های تیم مراقبتهای پزشکی میتواند به شما یاری رساند. برخی از این توصیه ها میتواند مصرف کوتاه مدت از جایگزین های غذایی باشد. از قبیل:

• مکمل های غذایی تجاری که منابع خوبی از کالری و مواد مغذی هستند. این مکمل ها در طعم های مختلف ارائه شده و بصورت خیلی آسان قابل استفاده در نوشیدنی ها، میلک شیک‌ها

www.ketabha.org

و پودینگ ها و... هستند. سعی کنید انواع مختلف را امتحان کنید تا طعم و نوع مورد علاقه خود را بیابید.

شوهر من قادر به غذا خوردن نبود تا حدی که هیچ انرژی نداشت. من شروع به خوراندن غذاهای مختلف به او کردم. ولی هیچ نتیجه ای نگرفتیم. این غذاها برایش بسیار سنگین بود و همه را برمیگرداند. تا اینکه به یک متخصص تغذیه مراجعه کردیم. با کمک او و مکمل های غذایی توانستیم شرایط را بهتر کنیم. هم رژیم غذایی و هم استراحت کافی در طول درمان بسیار موثر بود. خانم اودیله

مکمل های غذایی تجاری در بسیاری از داروخانه ها و فروشگاه های مواد غذایی به فروش می رسند. بعضی از آنها را نیز می توانید بدون نسخه پزشک خریداری کنید. اما بهتر است تیم مراقبت های پزشکی خود را در جریان قرار دهید. و تحت نظر پزشک خود مصرف کنید.

مادر من علاقه ای به مصرف مکمل های غذایی نوشیدنی بدلیل غلیظ بودن نداشت. تا اینکه پرستارش توصیه کرد که این نوشیدنی را با آب، رقیق کند تا هم شیرینی و هم غلظت آن کمتر شود. آقای فرانسوا

لوله های تغذیه

استفاده از لوله های تغذیه یا سوند زمانیکه خیلی وزن از دست داده اید و غذا خوردن برایتان بسیار مشکل شده، توصیه می شود. تیم مراقبت های پزشکی در این راه شما را یاری میکنند. اگر نیاز به استفاده از سوند تغذیه داشته باشید، پزشکتان یک لوله کوچک مستقیماً به معده یا روده وصل میکند و از این طریق مایعات حاوی مکمل های غذایی را وارد بدنتان میکند . متخصص تغذیه شما، مقدار این مکمل های غذایی مورد نیاز را تعیین می کند.

مادرم در حال حاضر از لوله تغذیه استفاده می کند. اما هنوز هم وعده های غذایی کوچک (مثل بلغور جو دوسر و تاپیوکا) مصرف می کند. استفاده از لوله تغذیه سبب حذف فیزیکی حرکات دهان و عمل بلع و برگرداندن مواد غذایی پس از خوردن می شود و به این سبب است که از لوله تغذیه استفاده میگردد. لوله های تغذیه آب مورد نیاز بدن مادرم را تامین می کند و

www.ketabha.org

دیگر نگرانی برای دهیدراته (کم آبی) شدن بدن وجود ندارد. چرا که بدون اینکه مجبور به نوشیدن مقدار زیادی مایعات باشد، انرژی مورد نیاز بدن تامین می شود. خانم سوزان

یک رژیم غذایی سالم حاوی ویتامین، مواد معدنی، سبزیجات و میوه ها است. به توصیه متخصص تغذیه خود میتوانید از مکمل غذایی روزانه که منبع خوبی از ویتامین ها و مواد معدنی است، استفاده کنید. بهتر است که از مکمل های گیاهی بجای شیمیایی استفاده کنید.

نکاتی برای نزدیکان و پرستاران بیمار

به عنوان نزدیکان و پرستاران بیماران سرطانی، لازم است که یکسری نکات را در نظر داشته باشید. باید بدانید که مسئولیت شما بسیار زیاد شده است. از خرید مواد غذایی گرفته تا پخت و پز و مراقبت از بیمار. این شرایط به احتمال زیاد، زندگی شما را کمی پیچیده می کند. اما باید به خود مسلط باشید و اوضاع را تحت کنترل درآورید. در نظر داشته باشید که سلیقه بیمار سرطانی ممکن است اغلب تغییر کند. بعضی اوقات طعم غذا برایش خوشمزه و گاهی همان غذا بی مزه یا تلخ می شود. گاهی اوقات بی اشتها و گاهی اوقات ولع غذایی دارد. این تغییرات در این دوران کاملاً طبیعی است. مراقب واکنش خود در برابر بیمار باشید. ناراحتی و عصبانیت شما، روی روحیه بیمار تاثیر بسزایی دارد. محیط منزل را شاد و آرامش بخش نگه دارید. مثبت فکر کنید. اوضاع بهتر خواهد شد. به حرف های بیمار گوش دهید ، تکیه گاه باشید و به او احترام بگذارید.

بهترین توصیه که من می توانم به شما بدهم این است که به آنها گوش دهید، احترام گذارید و به آنها اجازه دهید تا باور کنند که تحت کنترل هستند و بهبود میابند. خانم اودیله (پرستار)

من همیشه در کنار همسرم هستم و با هم مینشینیم و غذا میخوریم. حتی زمانهایی که میدانم قادر به غذا خوردن نیست. مهم این است که در کنار همسرتان باشید و به او روحیه دهید. خانم دانته

www.ketabha.org

توصیه ها:

• در مورد همه راه حل های ممکن برای مشکلات مربوط به بلع غذا و رژیم غذایی بیمار، با تیم پزشکی او صحبت کنید و راه حل ها را بکار بگیرید.

• بپذیرید که شخص بیمار، مبتلا به سرطان است که تحت درمان است. او در این شرایط ممکن است فقط قادر به خوردن مقدار کمی و یا چند نوع از مواد غذایی باشد.

• از فرد بیمار حمایت کنید و او را تحت فشار برای غذا خوردن قرار ندهید.

• اگر بیمار غذایی نمیخورد و حالش خوب نیست، خود را سرزنش نکنید.

• وعده های غذایی ساده و آسان برای بیمار آماده کنید. (در صورتی که به مصرف نرسد، کمتر ناامید می شوید.)

• وعده های غذایی انعطاف پذیر را جایگزین غذاهای روتین و معمولی کنید.

• در هنگام غذا خوردن در کنار فرد بیمار باشید. غذا را کم کم و به دفعات در طول روز به او بدهید. یک مافین (شیرینی)، یک تکه میوه یا پنیر و بیسکویت کراکر روی میز کنار تخت، و یا یک کیسه از سبزیجات در قفسه یخچال و فریزر قرار دهید.

• اگر دوست شما هیچ اشتهایی به صبحانه ندارد، یک ناهار دلچسب و لذیذ را جایگزین کنید.

• یک میان وعده قبل از خواب به او بدهید.

• حتی اگر اشتها ندارد، مصرف مایعات را فراموش نکنید.

مادر من بسیار در خوردن غذا مشکل داشت. او بی اشتها بود. گرسنه نمی شد و علاقه ای به آشپزی کردن از خود نشان نمیداد. حتی وقتی گرسنه نبود، من مقداری غذای منجمد شده و آماده به مصرف را گرم کرده و به او میدادم. همچنین میان وعده سالم مثل پنیر را نیز به او میدادم. هر غذایی که خوردنش برای او آسانتر بود و او تمایل نشان می داد را درست میکردم.
خانم کامیل

www.ketabha.org

تغذیه سالم پس از درمان

او پس از درمان همه وزن از دست رفته خود را بدست آورد و به وزن طبیعی رسید. در حال حاضر کاملاً سالم است. خانم اودیله

پس از اینکه دوره درمان سرطان تمام میشود، عوارض جانبی بتدریج کاهش میابد و بیمار اشتهای خود را دوباره بدست می آورد. این فرایند تدریجی خواهد بود، زیرا تغییرات به یک شبه رخ نخواهد داد. صبور باشید. بتدریج عادات غذایی خود را بدست می آوردید. بدن شما نیاز به زمان زیادی برای بهبود دارد.

برای من مهم این بود که در اسرع وقت به همان وزن قبل بیماری و به همان نقطه اول برگردم. اما این امر کمی زمانبر و فرآیندی آهسته بود. من همیشه کسی بودم که نیمه پر لیوان را می‌دید و مثبت فکر میکردم. هرگز تسلیم نشدم. خانم دانته

کمی پس از پایان دوره درمان مادرم، شروع به آماده کردن پرس های کوچک غذایی کردم تا بتدریج دستگاه گوارش او به حالت طبیعی برگردد. خانم اودیله

رژیم غذایی سالم پس از دوره درمان بیماری سرطان، بسیار حائز اهمیت در بهبود بدن به وضعیت طبیعی و قبل بیماری است. با خوردن غذاهای سالم، بدن نیروی تازه پیدا کرده و شروع به تولید سلولهای جدید می کند. همچنین رسیدن و حفظ وزن سالم، آسانتر خواهد شد.هم بیماران و هم مداواشدگان بیماری سرطان باید مراقب رژیم غذایی خود باشند. چون ریسک ابتلا به سایر بیماری ها مانند بیماری های قلبی، دیابت نوع ۲ و پوکی استخوان

www.ketabha.org

(استخوان ضعیف) در این افراد بیشتر است. یک رژیم غذایی سالم می تواند خطر ابتلا به این بیماری ها و همچنین انواع سرطان را کاهش دهد.

یک متخصص تغذیه می تواند به شما یک رژیم غذایی سالم دهد که سریعتر بهبود یابید.

توصیه ها :

• از دکتر تغذیه خود بخواهید که یک جدول راهنما برای آگاهی از کالری مواد غذایی و همچنین مواد مغذی که باید در طول روز مصرف کنید، را ارائه کند. این جدول شامل توصیه هایی در رابطه با مقدار هر پرس غذا و مصرف روزانه برای هر گروه مواد غذایی است.

• محیط زندگی خود را شاد کنید. با موسیقی، روشن کردن شمع، ظروف و رومیزی جدید و ... باعث ایجاد تنوع در فضای منزل شوید. اینکار اشتهای شما را تحریک میکند.

• یک وعده غذایی خوب با دوستان نزدیک و اقوام به طور کلی میتواند روحیه و اشتهای شما را تغییر دهد. حتی می توانید از آنها بخواهید، غذا درست کرده و به منزل شما بیاورند. میتوانید برنامه پیک نیک و خارج از منزل نیز بگذارید.

اگر شما از سرطان پیشرفته رنج می برید، مشکلات بلع و غذا خوردن شدیدتر خواهید داشت. حتماً تیم مراقبت های پزشکی شما راهکارهایی را در اختیار شما قرار می دهند. تا هم احساس بهتر هنگام غذا خوردن پیدا کنید و هم راحت تر با عوارض جانبی بیماری مقابله کنید.

www.ketabha.org

دستور پخت

باور داشته باشید که با وجود خستگی و ناراحتی، هنوز هم میتوانید از خوردن غذای خوب بدون زحمت زیاد برای آشپزی، لذت ببرید. بهمین دلیل ما چند دستور پخت غذای آسان در اختیار شما میگذاریم. بعضی از این غذاها آسان برای پخت و باقی مناسب برای فریز شدن و گرم شدن در مواقع مورد نیاز است. مسائل مالی یک نگرانی برای بسیاری از مردم در زمینه پخت و پز غذاهاست. بدین معنا که اکثر انسانها بدنبال جایگزین کردن غذاهای ارزان به جای غذاهای گران قیمت هستند. اگر بدنبال راهکارهایی برای کاهش صورتحساب خواروبار و آشپزخانه خود هستید، دستورهای پختی را انتخاب کنید که از مواد اولیه ارزان تهیه میشوند. حتی شما می توانید مواد اولیه گران قیمت را با جایگزین های ارزان تر پر کنید. از متخصص تغذیه خود نیز میتوانید کمک بگیرید.

در ادامه با یکسری از دستورهای پخت مناسب برای بیماران سرطانی آشنا میشویم. (اگر بدنبال سایر دستورهای پخت غذاهای ارزانت مناسب بیماران سرطانی هستید، میتوانید به انجمن سرطان کانادا ایمیل بزنید. recettes@cancer.ca)

اگر شما از آلرژی یا عدم تحمل به غذاهای خاص رنج می برید، متخصص تغذیه می تواند شما را راهنمایی کند. بعنوان مثال به جای استفاده از محصولات لبنی از جایگزین های آن با همان ارزش غذایی استفاده کنید.

www.ketabha.org

سوپ گوجه فرنگی

مارجری متیسون، یک مداوا شده بیماری سرطان است که سوپ گیاهی را بصورت پوره به همه بیماران توصیه میکند که هم براحتی بلع میشود و هم پر از مواد مغذی است.
در بین این سوپ های گیاهی، سوپ گوجه فرنگی تازه در طول درمان بیماری که بی اشتها هستید و یا طعم فلزی در دهانتان حس میکنید، بسیار مناسب است. به راحتی می توانید آماده کنید و حتی اضافه آن را برای دفعات بعد منجمد کنید.

مواد لازم برای تهیه سوپ گوجه فرنگی:

۱ قاشق غذا خوری روغن زیتون، نصف فنجان هویج خرد شده، نصف فنجان کرفس خرد شده، ۲ حبه سیر خرد شده، نصف یک پیاز بزرگ خرد شده، ۱۲ عدد گوجه فرنگی متوسط، نصف فنجان آب گوشت یا مرغ، ۱ قاشق چایخوری برگ بو، ۱ قاشق چایخوری پونه کوهی، ۱ قاشق چایخوری ریحان خشک، ادویه دلخواه به میزان لازم.

طرز تهیه سوپ گوجه فرنگی:

ابتدا روغن را در یک ماهی تابه بزرگ گرم کرده، سپس هویج، کرفس، سیر و پیاز را در روغن برای چند دقیقه سرخ کنید. گوجه فرنگی ها را اضافه کرده و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه پخته شوند. مرحله بعد افزودن برگ بو، پونه و ریحان و ادویه و آب گوشت است. پس از به جوش آمدن، حرارت را کاهش داده و بگذارید به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بپزند. بعد به کمک یک مخلوط کن سوپ را به صورت پوره درآورید. این دستور پخت برای ۴ وعده غذایی کافی است.

اطلاعات تغذیه ای در هر وعده غذایی:

کالری ۱۵۶، چربی ۶ گرم، کربوهیدرات ۲۰ گرم، فیبر ۴ گرم، پروتئین ۷ گرم.

www.ketabha.org

مافین ادویه دار با کمپوت سیب

خانم ماریلین، یک مداوا شده دیگر این بیماری، شیرینی مافین با کمپوت سیب را یک وعده غذایی مناسب در این دوران معرفی میکند.
این مافین سرشار از انرژی و فیبر است که به شما در پیشگیری و کاهش یبوست کمک کرده و همچنین بلعیدن آن نیز آسان است. به جای خرما، شما می توانید از کشمش، زغال اخته خشک و یا هر میوه خشک دیگر نیز استفاده کنید. همچنین شما می توانید ادویه جات، ترشی جات مختلف هم بسته به سلیقه خود اضافه کنید. برای تنوع نیز میتوانید مقدار سیب را کم کرده و بجای آن از شکر قهوه ای و عسل نیز استفاده کنید. مافین یک شیرینی بسیار خوشمزه و دارای بافت کمی مرطوب است. همچنین به خوبی در فریزر یخ زده و می توانید برای مصرف در مایکروویو حدود ۲۰ ثانیه آن را گرم و مصرف کنید.

مواد لازم برای تهیه مافین ادویه دار با کمپوت سیب:

۱ فنجان آرد همه منظوره، ۱ قاشق چایخوری دارچین، ۳/۱ فنجان جوانه گندم، ۴/۱ قاشق چایخوری میخک، ۳/۱ فنجان شکر قهوه ای، ۴/۱ قاشق چایخوری فلفل چیلی، ۴/۱ قاشق چایخوری بکینگ پودر، ۴/۳ قاشق چایخوری نمک، ۱ قاشق چایخوری بیکربنات سدیم، ۴/۱ فنجان تخم کتان، ۸/۱ فنجان دانه چیا, ۸/۱ فنجان تخم شاهدانه، ۴/۱ فنجان روغن کانولا، ۱ عدد تخم مرغ، ۳/۱ فنجان آب، ۱ فنجان کمپوت سیب بدون شکر، ۱۲ عدد خرما بدون هسته و خرد شده، ۳/۱ فنجان گردو خرد شده (اختیاری).

طرز تهیه مافین ادویه دار با کمپوت سیب:

در یک کاسه بزرگ، همه مواد خشک به جز خرما و گردو را مخلوط کرده و سپس ترکیبات مایع را به مواد خشک اضافه کنید. مواد را همزده تا کاملاً مخلوط شوند. سپس خرما و گردو را به مخلوط بیافزایید. اگر جویدن برایتان مشکل است، میتوانید آجیل را حذف کنید.
این مخلوط را را در ۱۲ عدد قالب مافین بزرگ بریزید. به مدت ۲۰ دقیقه در درجه حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) در فر قرار دهید. بعد از سرد شدن از قالب جدا کنید. این مقدار مواد اولیه برای پخت ۱۲ عدد مافین کافی است.

www.ketabha.org

اطلاعات تغذیه ای برای هر عدد مافین:

کالری ۲۱۹، چربی ۱۱ گرم، کربوهیدرات ۲۷ گرم، فیبر ۴ گرم، پروتئین ۵ گرم.

اسموتی تمشک آبی (بلوبری) و زغال اخته (کرنبری)

به کمک تمشک آبی و زغال اخته می توانید از یک اسموتی ساده و سالم لذت ببرید. مخصوصا در زمانی که شما اشتهای زیاد برای غذا خوردن ندارید، این اسموتی میتواند بدن شما را آبرسانی کند. حتی اگر در بلع غذا مشکل دارید یا از گلودرد رنج میبرید، این اسموتی گزینه مناسبی برای شما خواهد بود. شما می توانید در این دستور غذا به جای آب از شیر بادام یا شیر سویا نیز استفاده کنید تا هم کالری و هم پروتئین مورد نیاز روزانه خود را با این نوشیدنی تامین کنید. شما همچنین می توانید بجای ماست از شیر یا شیر سویا یا هر نوع شیر دیگر، برای ایجاد بافت نرم تر نیز استفاده کنید.

مواد لازم برای اسموتی تمشک آبی و زغال اخته:

۲ فنجان تمشک آبی تازه یا یخ زده، ۱ فنجان زغال اخته تازه یا یخ زده، نصف فنجان ماست (با طعم دلخواه)، یک قاشق چایخوری وانیل (در صورت تمایل)، ۲ فنجان مخلوط آب و آب زغال اخته، ۱ قاشق غذاخوری نعناع تازه.

طرز تهیه اسموتی تمشک آبی و زغال اخته:

تمام مواد را در یک مخلوط کن ریخته و هم بزنید تا به قوام برسد. در لیوان های حاوی یخ ریخته و فورا سرو کنید. این مواد اولیه برای ۴ لیوان کافی است.

اطلاعات تغذیه ای در هر لیوان:

کالری ۲۱۵، چربی ۲ گرم، کربوهیدرات ۴۶ گرم، فیبر ۳ گرم، پروتئین ۵ گرم.

www.ketabha.org

اسموتی میوه

خانم بتی وسنر، یک پرستار است که پیشنهاد این اسموتی میوه را به بیماران سرطانی میدهد. این دستور غذا براحتی آماده شده و باعث آسان شدن در بلعیدن میگردد. علی الخصوص اگر شما بی اشتها هستید و یا خشکی دهان و مشکل بلع غذا دارید، بسیار توصیه می شود.

مواد لازم برای تهیه اسموتی میوه:

ماست معمولی یا پروبیوتیک ۱ فنجان، ۱-۲ قاشق چایخوری تخم کتان، ۱ عدد موز رسیده و له شده، ۳/۲ فنجان انواع توت ها(تازه یا یخ زده)، ۲/۱ فنجان آب پرتقال.

طرز تهیه اسموتی میوه :

همه مواد به جز آب پرتقال را در مخلوط کن ریخته و میکس کنید. در مرحله آخر آب پرتقال را اضافه کنید و بخوبی مواد را مخلوط کنید.

این مواد اولیه برای ۲ فنجان اسموتی کافی است.

اطلاعات تغذیه ای در هر فنجان اسموتی:

کالری ۱۸۷، چربی ۳ گرم، کربوهیدرات ۳۵ گرم، فیبر ۳ گرم، پروتئین ۸ گرم.

دسر خنک تمشک آبی

این دسر خنک خوشمزه، سرشار از کالری، پروتئین و فیبر است. اگر شما بی اشتها هستید، یا گلو و یا دهان زخم شده دارید، حتماً این دسر خنک را امتحان کنید.

مواد لازم برای تهیه دسر خنک تمشک آبی:

۲/۱ فنجان بادام خرد شده، ۱ فنجان خرما بدون هسته و له شده، ۴/۳ فنجان گردو خرد شده، ۳ قاشق غذاخوری پودر نارگیل، ۳ قاشق سوپخوری کره، ۱ قاشق چایخوری دارچین، ۱ قاشق غذاخوری پوست پرتقال رنده شده، ۸/۱ قاشق چایخوری نمک (در صورت تمایل)، ۲/۱ فنجان تمشک آبی تازه یا یخ زده، ۱ فنجان ماست معمولی یا ماست یونانی، ۴/۱ فنجان شربت افرا، ۴/۱ فنجان پنیر خامه ای، ۳ قاشق غذا خوری خامه، ۱ قاشق غذا خوری آب پرتقال تازه.

www.ketabha.org

طرز تهیه دسر خنک تمشک آبی:

ابتدا مواد اولیه خشک شامل: بادام، گردو، نارگیل، خرما، کره، دارچین، پوست پرتقال و نمک را در یک مخلوط کن میکس کرده و بعد ماست، پنیر ، آب تمشک آبی، آب پرتقال، شربت افرا و خامه را اضافه کنید تا یک پوره بدست آید. مواد را در یک ظرف یا قالب شیرینی با عمق حدود ۲۳ سانتی متر (۹ اینچ) ریخته و ۲ تا ۳ ساعت در فریزر قرار دهید.

میتوانید این پوره را به تنهایی بعنوان یک دسر خنک مصرف کنید و یا آنرا داخل یک خمیر شیرینی پخته شده مثل پای ریخته و دوباره در فریزر به مدت ۳ تا ۸ ساعت قرار دهید.

اطلاعات تغذیه ای در هر وعده غذایی:

کالری ۴۴۶، چربی ۲۷ گرم، کربوهیدرات ۴۹ گرم، فیبر ۶ گرم، پروتئین ۶ گرم.

سالاد کوینوا با آجیل و میوه

خانم آولین مکوییید،یکی از اعضای انجمن سرطان کانادا این سالاد را به تمام بیماران سرطانی پیشنهاد می کند.

کوینوا یک غلات کامل مانند برنج و جو است و یک گزینه گیاهی خوب برای وعده های غذایی است. مخلوط دو طعم ترش و شیرین، این سالاد را به یک وعده غذایی خوشمزه و اشتها آور تبدیل می کند.

مواد لازم برای تهیه سالاد کوینوا با آجیل و میوه:

۱ فنجان کوینوا، ۲/۱ فنجان بادام خرد شده، ۲/۱ فنجان سیب خرد شده، ۲/۱ فنجان زردآلو خشک شده، ۴/۱ فنجان تخم آفتابگردان بو داده شده و بدون نمک، ۴/۱ فنجان زغال اخته خشک شده، ۴/۱ فنجان کشمش، ۲ قاشق غذا خوری نعناع تازه خرد شده، ۳/۱ فنجان شربت افرا، ۴/۱ فنجان سرکه سیب طبیعی، ۴/۱ فنجان عسل، ۲ قاشق غذا خوری روغن کانولا، ۲ قاشق غذا خوری آب.

www.ketabha.org

طرز تهیه سالاد کویینوا با آجیل و میوه:

کویینوا را با آب مخلوط کرده و روی حرارت قرار دهید تا به جوش بیاید. پس از بجوش آمدن، حرارت را کاهش داده و اجازه دهید به مدت ۲۰ دقیقه در حرارت کم بپزد. بعد از پخته شدن کویینوا و سرد شدن به مدت ۵ دقیقه، آن را به یک کاسه بزرگ منتقل کنید و بقیه مواد را اضافه کنید. در یک ظرف دیگر، سس سالاد را که مخلوطی از شربت افرا، سرکه سیب طبیعی، عسل، روغن کانولا و آب است را مخلوط کرده و در آخر روی سالاد بریزید.

این سالاد خیلی سریع آماده میشود و تنها نیم ساعت زمان میبرد و نیز میتوانید آنرا تا یک هفته در یخچال و فریزر نگهداری کنید.

این مقدار مواد اولیه برای ۶ وعده غذایی کافی است.

اطلاعات تغذیه ای در هر وعده غذایی :

کالری ۳۱۳، چربی ۱۱ گرم، کربوهیدرات ۴۷ گرم، فیبر ۵ گرم، پروتئین ۸ گرم.

پاستا با مارچوبه و سس پستو

خانم کری سیمپسون، یک پرستار بیماران سرطانی است. او بر اساس تجربیات خود، این دستور پخت غذای گیاهی و آسان که کمک به حفظ وزن سالم میکند را به شما پیشنهاد می دهد. شما همچنین می توانید از اسپاگتی سبوس دار نیز استفاده کنید. به سلیقه خود هم میتوانید تغییراتی در ترکیبات سس ایجاد کنید.

مواد لازم برای تهیه پاستا با مارچوبه و سس پستو:

پاستا ۴۵۰ گرم، مارچوبه ۱۵ عدد، روغن زیتون ۲/۱ فنجان، بادام زمینی ۴/۱ فنجان، پنیر پارمزان رنده شده ۲/۱ فنجان، سیر ۲ حبه، آبلیمو ۲ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل به میزان لازم.

www.ketabha.org

طرز تهیه پاستا با مارچوبه و سس پستو:

انتهای مارچوبه ها را جدا کنید و دور بیندازید. مارچوبه ها را بشویید و به اندازه دلخواه خرد کنید ، سپس داخل آب جوش بریزید و پس از ۱ – ۲ دقیقه با آب سرد ابکشی کنید.
سر مارچوبه ها را کنار بگذارید و بقیه قسمت های مارچوبه را داخل میکسر بریزید سپس بادام زمینی ، پنیر رنده شده ، آبلیمو ، روغن زیتون ، سیر ، نمک و فلفل را اضافه کنید و خوب بزنید تا سس پستو یکدست شود.
پاستا را طبق دستور روی بسته بندی بپزید و آبکشی کنید. سپس سس پستو و سرهای مارچوبه را با پاستای ابکشی شده مخلوط کنید ، مقداری پنیر روی آن بپاشید و سرو کنید.

نکته : شاخه های مارچوبه تازه راست و نرم و سبز روشن است ، اگر فلس های نوک آن باز باشد یعنی گیاه کهنه شده است. برای نگهداری مارچوبه آن را در پارچه ای مرطوب بپیچید و در یک کیسه ی پلاستیکی قرار داده و در یخچال نگهداری کنید.
این مقدار مواد اولیه برای ۶ وعده غذایی کافی است.

اطلاعات تغذیه ای در هر وعده غذایی:
کالری ۴۳۶، چربی ۱۵ گرم،کربوهیدرات ۶۲ گرم، فیبر ۵ گرم، پروتئین ۱۴ گرم.

سوپ فرانسوی ذرت فلفی(بیسک)

دیلن کرنان و دیوید لی دانشجویان رشته هنر آشپزی کالج ونکوور کانادا هستند که این سوپ خوشمزه بدون گلوتن را به شما پیشنهاد می کنند.
شما می توانید شیر بدون چربی یا شیر ۱٪ چربی را جایگزین خامه کنید تا مقدار چربی و کالری را کاهش دهید.

مواد لازم برای تهیه سوپ فرانسوی ذرت فلفی (بیسک)
۲ قاشق سوپخوری کره، ۱ قاشق سوپخوری پیاز خرد شده، ۷ قاشق سوپخوری سیر خرد شده، ۱ فنجان فلفل دلمه ای زرد، ۸/۱ قاشق چایخوری نمک، ۴ فنجان میگو یا ماهی پوست کنده و

www.ketabha.org

خرد شده، ۴ فنجان ذرت پوست کنده یا منجمد، ۲/۱ تا ۱ فنجان برنج قهوه ای پخته شده، ۲/۱ فنجان خامه، ۲/۱ فنجان ریحان خرد شده، فلفل به میزان دلخواه، .

طرز تهیه سوپ فرانسوی ذرت فلفی (بیسک)

ابتدا کره را در یک قابلمه بزرگ روی حرارت متوسط ذوب کرده، سپس به آن پیاز اضافه کرده و بپزید تا تغییر رنگ دهد و کاراملیزه شود. بعد به آن میگو یا ماهی پوست کنده و خرد شده، سیر و فلفل دلمه ای زرد و کمی نمک و فلفل بیافزایید. روی حرارت کم به مدت ۵ دقیقه قرار دهید. سپس ذرت پوست کنده یا منجمد را به آن اضافه کنید. حدود ۱۰ دقیقه اجازه دهید تا بجوش آمده و بعد حرارت را کم کرده و بگذارید به آرامی به مدت ۲۵ دقیقه بپزد. سپس مواد را از روی اجاق برداشته و به مخلوط کن منتقل کرده و بصورت پوره درآوردید. برنج قهوه ای پخته شده را نیز به مواد اضافه کنید. بعد همه مواد را به یک قابلمه منتقل کرده و در حرارت کم به آن خامه یا شیر و ریحان بیافزایید. در صورت دلخواه به آن نمک و فلفل هم بیافزایید.
این مقدار مواد اولیه برای ۴ وعده غذایی کافی است.

اطلاعات تغذیه ای در هر وعده غذایی:

کالری ۵۰۶، چربی ۲۰ گرم، کربوهیدرات ۵۵ گرم، فیبر ۵ گرم، پروتئین ۳۱ گرم.

تارت گوشت با فلفل قرمز

در اینجا به یک وعده غذایی با کالری و پروتئین بالا میپردازیم. این تارت گوشت براحتی آماده شده و میتواند منبع غنی از مواد مغذی مورد نیاز بدن شما در این دوران باشد. میتوانید به مقادیر بیشتر آماده کرده و منجمد کنید تا هر موقع حس و حال آشپزی نداشتید براحتی گرم کرده و مصرف کنید.

مواد اولیه لازم برای تهیه تارت گوشت با فلفل قرمز

۱ فنجان آرد، ۶ قاشق چایخوری کره ذوب شده در دمای اتاق، ۲ قاشق چایخوری آب، ۱ سفیده تخم مرغ همزده شده، ۴ عدد تخم مرغ، ۱ فنجان شیر ۱٪ چربی، ۴ تیکه گوشت ورقه ای سرخ شده در ماهی تابه،۱عدد پیاز خرد شده و کاراملیزه شده یا سرخ شده، ۱ عدد فلفل

www.ketabha.org

قرمز خرد شده و سرخ شده در ماهی تابه، ۲ فنجان پنیر چدار خرد شده، نمک و ادویه به میزان لازم.

طرز تهیه تارت گوشت با فلفل قرمز

آرد و کره را با دست مخلوط کرده و ورز داده تا زمانی که خمیر به شکل توپ درآید. آب را اضافه کرده و در صورت لزوم، مقداری کره یا آرد برای به دست آوردن قوام مناسب، اضافه کنید. خمیر را در یک ظرف مخصوص تارت (۲۳ سانتی متر یا ۹ اینچ) پهن کنید. سفیده تخم مرغ را به آرامی همزده و با قلم مو آشپزی سفیده تخم مرغ را به روی خمیر بمالید. اضافه خمیر را حذف کنید. این ظرف را نیم ساعت در یخچال قرار دهید تا خمیر برای پر شدن در مرحله بعد آماده شود.

فر را از قبل روشن کنید و در این فاصله که فر به درجه حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت میرسد، مواد لازم برای پر کردن خمیر را آماده کنید. به این ترتیب که ابتدا تخم مرغ ها را با شیر، نمک و فلفل با همزن مخلوط کنید تا بصورت فوم درآید. ظرف خمیر را از یخچال خارج کرده و درون آن را با گوشت، پیاز و فلفل پر کنید. بعد روی مواد را با پنیر چدار بپوشانید و در آخر مخلوط تخم مرغ و شیر را بیافزایید. حالا تارت گوشت آماده رفتن به داخل فر است. ۴۵ دقیقه تا یکساعت بگذارید در فر و در دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد بپزد. پس از سرد شدن، با چاقو تارت را برش داده و با سالاد سبزیجات سرو کنید.

این مقدار مواد اولیه برای ۶ وعده غذایی کافی است.

اطلاعات تغذیه ای در هر وعده غذایی:

کالری ۴۹۵، چربی ۳۲ گرم، کربوهیدرات ۲۹ گرم، فیبر ۲ گرم، پروتئین ۲۲ گرم.

سوپ سبزیجات ریشه ای

هلن سوو، یک پرستار بیماران سرطانی است که طرز تهیه این سوپ سبزیجات را به شما پیشنهاد می کند.

این سوپ براحتی خورده میشود. کالری و پروتئین آن بالاست. این سوپ را به مقادیر بیشتر تهیه کنید و اضافی آن را در فریزر قرار داده تا به سادگی بتوانید دوباره گرم کرده و مصرف کنید. اینکار در دوران درمان بیماری که بی انرژی هستید، بسیار آسان و موثر است.

www.ketabha.org

مواد لازم برای تهیه سوپ سبزیجات ریشه ای

۲ قاشق غذا خوری کره،۱ پیاز متوسط خرد شده، ۲ قاشق چای خوری نمک، ۲ عدد شلغم متوسط پوست کنده و خرد شده، ۲ عدد سیب زمینی شیرین پوست کنده و خرد شده،۲ عدد هویج متوسط پوست کنده و خرد شده، ۵ فنجان آب مرغ، ۱ فنجان آب، گوشت گاو بدون چربی ۲۲۵ گرم، ۱ قاشق سوپخوری پیازچه خرد شده، ۱ قاشق سوپخوری جعفری خرد شده تازه، ۳ قاشق سوپخوری پنیر پارمزان رنده شده، ۴/۱ قاشق چایخوری فلفل سیاه.

طرز تهیه سوپ سبزیجات ریشه ای

ابتدا کره را در یک قابلمه روی حرارت متوسط ذوب کنید. بعد به آن پیاز و (۲/۱ قاشق چایخوری) نمک اضافه کنید. حدود ۲ دقیقه تفت دهید و سپس شلغم، سیب زمینی شیرین، هویج، آب مرغ و آب را بیافزایید. صبر کنید تا به جوش بیاید. حرارت را کم کرده و بگذارید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی حرارت بماند.

در این مدت، برای آماده سازی کوفته قلقلی ها، مخلوط گوشت گاو، پیازچه، جعفری، پنیر، ۲/۱ قاشق چایخوری نمک و فلفل را در یک کاسه کوچک به آرامی همزده و بعد به شکل ۳۶ عدد گلوله ۵ میلی لیتری (۱ قاشق سوپخوری) درآورده و کنار بگذارید.

سوپ را داخل مخلوط کن ریخته و بصورت پوره درآورید. بعد با صافی چندین بار صاف کرده و به قابلمه منتقل کنید و روی حرارت کم قرار دهید. پس از به جوش آمدن، کوفته قلقلی ها را داخل سوپ بریزید و اجازه دهید تا کاملاً بپزند(حدود ۴ دقیقه).

این مقدار مواد اولیه برای ۶ کاسه سوپ کافی است.

اطلاعات تغذیه ای در هر وعده غذایی:

کالری ۲۶۲، چربی ۱۱ گرم، کربوهیدرات ۲۵ گرم، فیبر ۴ گرم، پروتئین ۱۷ گرم.

www.ketabha.org

منابع اطلاعاتی

یک متخصص تغذیه در نزدیکی خانه خود پیدا کنید تا به صورت حرفه ای وضعیت رژیم غذایی شما را تحت نظر داشته باشد. میتوانید از پزشک خود نیز در پیدا کردن متخصص تغذیه خوب کمک بخواهید.

اکثر مراکز درمان سرطان در میان کارکنان خود، متخصص تغذیه که مشاوره های فردی ارائه دهد را دارند. با متخصص تغذیه می توانید سوالات خود را در مورد رژیم غذایی در طول درمان و نیز تغذیه پس از درمان و بهبودی از بیماری را مطرح کنید.

اگر هیچ متخصص تغذیه ای در مرکز درمان خود پیدا نکردید و می خواهید یکی در نزدیکی منزلتان پیدا کنید، میتوانید:

- از تیم مراقبت های پزشکی خود بپرسید.
- از پزشک خانوادگی خود بپرسید.
- ارتباط با متخصصین تغذیه کانادا www.dietitians.ca.
- در سایت www.dieteticregulation.ca میتوانید اطلاعات تماس برای همه متخصصین تغذیه در کانادا را مشاهده کنید.
- برای ارتباط با متخصصین تغذیه در ایران میتوانید به سایت انجمن تغذیه ایران مراجعه کرده و یا از مراکز بهداشت و درمان جویا شوید.

www.ketabha.org

انجمن سرطان کانادا

انجمن سرطان کانادا با پیشبرد راهکارهای خود در مقابل سرطان، تمام تلاش خود را در پیشگیری از ابتلا به بیماری سرطان، نجات جان انسان ها و حمایت از افراد مبتلا به سرطان می کند.

برای اینکه در طول درمان این بیماری تغذیه سالم داشته باشید، این انجمن پاسخگو به سوالات شما از طریق تلفن و یا ایمیل خواهد بود.

شما می توانید از طریق انجمن و فعالیت های آن، اطلاعات مورد نیاز در مورد:

- اصول اساسی تغذیه؛
- عوارض جانبی درمان و راه هایی برای کاهش آن.
- سبک زندگی سالم بعد از درمان.

را کسب کنید.

به کمک انجمن سرطان ایران نیز میتوانید راهکارها و اطلاعاتی در رابطه با بیماری سرطان، راه‌های درمان بیماری، عوارض و همچنین تغذیه سالم در دوران درمان بیماری سرطان را پیدا کنید. با خواندن نشریات، کتب و بروشور های انجمن سرطان کانادا، انجمن سرطان ایران و سایر مراکز بهداشت و درمان در رابطه با پرتو درمانی، شیمی درمانی و سایر روشهای دارودرمانی، اطلاعات فرد بیمار و خانواده وی افزایش یافته و کمک بسزایی در روند بهبود بیماری میکند.

www.ketabha.org

در این کتاب تلاش شد تا با در میان گذاشتن راهکارها، مشکلات و تجربیات افراد بیمار، خانواده و پرستاران بیماران، علاوه بر کسب اطلاعات بیشتر و کاملتر بتوانید در تجربه دیگر بیماران سرطانی شریک شوید و خود را در این دوران تنها احساس نکنید. و هیچوقت امید خود را از دست ندهید، چراکه همانطور که در این کتاب خوانید، افراد زیادی بیماری شما را داشتند و توانستند بر آن غلبه کنند. پس شما هم میتوانید.

با ارسال ایمیل به آدرس زیر میتوانید از خدمات رایگان انجمن سرطان کانادا برخوردار شوید.
.info@sic.cancer.ca

همچنین میتوانید به وب سایت انجمن سرطان کانادا سربزنید و اطلاعات بیشتر کسب کنید.
www.cancer.ca

www.ketabha.org

وب سایت های پیشنهادی

- سازمان بهداشت و درمان کانادا

www.hc-sc.gc.ca

- متخصصین تغذیه کانادا www.dietitians.ca

- آشپزخانه ELLICSR

www.ELLICSRkitchen.ca

این وبسایت به زبان انگلیسی است و کلیه اطلاعات مورد نیاز در رابطه با یک برنامه غذایی در طول درمان و پس از بهبودی ویژه بیماران سرطانی را در اختیار شما قرار میدهد. این وبسایت متعلق به مرکز سرطان پرنسس مارگارت میباشد.

دفاتر انجمن سرطان کانادا در استانهای مختلف کانادا:

۱- Colombie-Britannique et Yukon.

۵۶۵, ۱۰e Avenue Ouest Vancouver, BC V۵Z ۴J۴ ۶۰۴ ۸۷۲-۴۴۰۰ ۱ ۸۰۰ ۶۶۳-
۲۵۲۴ inquiries@bc.cancer.ca

۲- Alberta.

۳۲۵, Manning Road NE, bureau ۲۰۰ Calgary, AB T۲E ۲P۵ ۴۰۳ ۲۰۵-۳۹۶۶
info@cancer.ab.ca

۳- Saskatchewan.

۱۹۱۰, rue McIntyre Regina, SK S۴P ۲R۳ ۳۰۶ ۷۹۰-۵۸۲۲ ccssk@sk.cancer.ca

۴- Manitoba.

۱۹۳, rue Sherbrook Winnipeg, MB R۳C ۲B۷ ۲۰۴ ۷۷۴-۷۴۸۳ info@mb.cancer.ca

۵- Ontario.

۵۵, avenue St. Clair Ouest, bureau ۵۰۰ Toronto, ON M۴V ۲Y۷ ۴۱۶ ۴۸۸-۵۴۰۰

۶- Québec.

۵۱۵۱, boul. de l'Assomption Montréal, QC H۱T ۴A۹ ۵۱۴ ۲۵۵-۵۱۵۱
info@sic.cancer.ca

۷- Nouveau-Brunswick.

C. P. ۲۰۸۹

www.ketabha.org

rue Prince William Saint John, NB E۲L ۳T۵ ۵۰۶ ۶۳۴-۶۲۷۲ ,۱۳۳
ccsnb@nb.cancer.ca
.Nouvelle-Écosse -۸

rue South, bureau ۱ Halifax, NS B۳H ۱S۶ ۹۰۲ ,۵۸۲۶

ccs.ns@ns.cancer.ca ۶۱۸۳-۴۲۳

.Île-du-Prince-Édouard -۹

rue Rochford, bureau ۱ Charlottetown, PE C۱A ۹L۲ ۹۰۲ ۵۶۶-۴۰۰۷ ,۱
info@pei.cancer.ca
.Terre-Neuve et Labrador -۱۰

C. P. ۸۹۲۱ Daffodil Place ۷۰, Ropewalk Lane St. John's, NL A۱B ۳R۹ ۷۰۹ ۷۵۳-
۶۵۲۰ ccs@nl.cancer.ca

مواردی که توسط انجمن سرطان کانادا صورت میگیرد، به شرح ذیل میباشد:

۱- جلوگیری از ابتلا به بیماری سرطان.
۲- تخصیص بودجه جهت هزینه های تحقیقاتی.
۳- ارائه راهکار به شهروندان کانادایی مبتلا به سرطان.
۴- ارائه اطلاعات و مشاوره به شهروندان کانادایی مبتلا به سرطان.
۵- دفاع و اجرای سیاست های دولت در زمینه
بهداشت و بهبود سلامت شهروندان کانادایی؛
۶- ایجاد انگیزه و تشویق شهروندان کانادایی جهت پیوستن به زمره حامیان بیماران سرطانی.

برای کسب اطلاعات بیشتر و جدید در مورد سرطان، گرفتن خدمات و یا کمک مالی به انجمن، میتوانید با انجمن سرطان کانادا در تماس باشید.

www.ketabha.org