

## راهنمای آموزش به بیمار در بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد کد آموزش: 140

### رژیم غذایی در پرتودرمانی

یکی از عوارض جانبی پرتودرمانی، دریافت ناکافی کالری و پروتئین است که به علت کمبود اشتها، تغییر ذائقه، دردناک شدن فرآیند جویدن، خشک شدن دهان، اسهال، تهوع، استفراغ و ... ایجاد شده و باعث کاهش وزن در افراد تحت پرتودرمانی می‌شود. نکته مهم این است که افراد وزن خود را در دوره پرتودرمانی حفظ کنند.

#### ❖ چند توصیه جهت افزایش کالری مواد غذایی

- ✓ اضافه کردن لوبیاچیتی پخته شده، جوانه گندم، تخم‌مرغ و ... به سالاد کاهو
- ✓ تهیه خاکینه با تخم‌مرغ، شیر پرچرب، شکر قهوه‌ای و کره
- ✓ مصرف میوه‌ها به همراه پنیر خامه‌ای، خامه، ماست پرچرب، بستنی و ...
- ✓ مصرف تخم‌مرغ آب پز با پنیر خامه‌ای یا کره یا سس مایونز
- ✓ اضافه کردن یک قاشق غذاخوری شیر خشک به شیر پرچرب
- ✓ اضافه کردن پودر کاکائو، شکر یا عسل به شیر پرچرب
- ✓ مصرف شیر به صورت: شیر پسته، شیر موز، شیر نارگیل، شیر هویج، شیر خرما و ...
- ✓ مصرف پوره سیب‌زمینی با کره، شیر پرچرب، خامه و ...
- ✓ مصرف موز به همراه کره بادام‌زمینی
- ✓ مصرف ساندویچ تن ماهی به همراه مایونز یا پنیر خامه‌ای
- ✓ تهیه کیک شکلاتی با خامه فراوان
- ✓ تهیه سوپ با سس سفید غلیظ (کره، آرد، شیر پرچرب)
- ✓ اضافه کردن کمی کره یا روغن‌زیتون به تمام غذاها

#### اصول کلی در رژیم افراد تحت پرتودرمانی

- ✓ مصرف گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس را کاهش دهید.

- ✓ وعده‌های پشت سر هم، منظم، ولی کوچک و کم‌حجم مصرف کنید. در هر روز 6-8 مرتبه وعده غذایی شامل وعده اصلی و میان وعده داشته باشید.
- ✓ به‌صورت متناوب غذا میل کنید: باید 3 وعده اصلی و 3-5 میان وعده داشته باشید. نگذارید برای مدت بیشتر از 2-3 ساعت بدون غذا بمانید.
- ✓ میزان کالری دریافتی خود را با حفظ حجم وعده غذایی افزایش دهید.
- ✓ مصرف غذاها و نوشیدنی‌های کم‌کالری را محدود کنید. این مواد غذایی تنها حجم معده شما را پر می‌کنند و اشتهای شما را به‌اصطلاح کور کرده و نمی‌گذارند تا شما از مواد غذایی پرکالری استفاده نمایید.
- ✓ غذاهای متنوع مصرف کنید. مواد غذایی با رنگ‌های متنوع، بافت‌های مختلف و طعم‌های متفاوت باعث می‌شود حس بهتری داشته باشید. شما به میزان زیادی کالری و پروتئین در طول روز نیاز دارید و باید از تمام گروه‌های غذایی مصرف کنید. یعنی علاوه بر مصرف غذاهای پرکالری از مصرف میوه‌ها و سبزیجات دریغ نورزید.
- ✓ هر جایی که می‌روید مقداری مواد غذایی سالم همراه خود داشته باشید. این مواد می‌تواند شامل انواع میوه‌های تازه، میوه‌های خشک شده، آجیل یا حتی یک عدد ساندویچ کوچک باشد. تا وقتی که در ماشین هستید، یا زمانی که منتظر نوبت دکتر هستید و ... از خوردن این غذاها لذت ببرید.
- ✓ اگر عوارض جانبی پرتودرمانی شدید باشد فرد باید مصرف مایعات و غذاهای نرم را برای به دست آوردن کالری کافی افزایش دهد. مایعات کالری بیشتری به نسبت غذاهای جامد تأمین می‌کنند.
- ✓ برای تقویت ایمنی بدن، میوه‌ها و سبزی‌هایی با رنگ تیره مانند پرتقال، هویج، آلو سیاه، کلم بروکلی، اسفناج، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای‌های رنگی، توت فرنگی، انگور قرمز، گریپ فروت قرمز، هلو، زردآلو، فلفل سبز، هندوانه، انبه، انار، آلبالو، گیلاس، تمشک، شاه‌توت و ذرت بخورید.
- ✓ به جای آبمیوه‌های صنعتی، آبمیوه‌های تازه و سالم خانگی بخورید تا هم کمی جبران کمبود وزن‌تان بشود و هم آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری به بدن‌تان برسد.
- ✓ از روغن زیتون، روغن بذر کتان و روغن کانولا برای طبخ غذاهایتان استفاده کنید.
- ✓ میوه‌ها و مغزهای خام را در وعده صبحانه هم داشته باشید.
- ✓ مایعات فراوان و آب زیاد بنوشید.

## واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونر - سوارث پرستاری داخلی و جراحی، 2022

Email: [kashani@skums.ac.ir](mailto:kashani@skums.ac.ir)

واحد آموزش به بیمار