



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

برنامه تغذیه ای مرتبط با پرتو درمانی

❖ شرح

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 می شود. 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، تخم مرغ و ... به سالاد.
- ✓ تهیه خاکینه با تخم مرغ، شیر پرچرب و کره.
- ✓ مصرف میوه ها به همراه پنیر، خامه، ماست پرچرب
- ✓ مصرف تخم مرغ آب پز با پنیر خامه ای یا کره.
- ✓ اضافه کردن یک قاشق غذاخوری شیر خشک به شیر پرچرب.
- ✓ اضافه کردن پودر کاکائو و شکر به شیر پرچرب.
- ✓ مصرف شیر به صورت: شیرپسته، شیرموز، شیرنارگیل، شیرهویج، شیرخرماو..
- ✓ مصرف پوره سیب زمینی با کره یا شیر پرچرب
- ✓ مصرف موز به همراه کره بادام زمینی.
- ✓ مصرف ساندویچ به همراه پنیر.
- ✓ تهیه کیک شکلاتی.

✓ تهیه سوپ با سس سفید غلیظ (کره، آرد، شیر پرچرب)

✓ اضافه کردن کمی کره یا روغن زیتون به تمام غذاها.

❖ اصول کلی در رژیم افراد تحت پرتودرمانی

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

✓ وعده های پشت سر هم، منظم، ولی کوچک و کم حجم مصرف کنید. در هر روز 6-8 مرتبه وعده غذایی شامل وعده اصلی و میان وعده داشته باشید.

✓ به صورت 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 نوشیدنی های کم کالری را محدود کنید. این مواد غذایی تنها حجم معده شما را پر می کنند و اشتهاى شما را به اصطلاح کور کرده و نمی گذارند تا شما از مواد غذایی پرکالری استفاده نمایید.

✓ غذاهای متنوع مصرف کنید. مواد غذایی با رنگ های متنوع، بافت های مختلف و طعم های متفاوت باعث می شود حس بهتری داشته باشید. شما به میزان زیادی کالری و پروتئین در طول روز نیاز دارید و باید از تمام گروه های غذایی مصرف کنید. یعنی علاوه بر مصرف غذاهای پرکالری از مصرف میوه ها و سبزیجات دریغ نوزید.

✓ هر جایی که می روید مقداری مواد غذایی سالم همراه خود داشته باشید. این مواد می تواند شامل انواع میوه های تازه، میوه های 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 می کنند.

✓ برای تقویت ایمنی بدنتان، میوه ها و سبزی هایی با رنگ تیره مانند پرتقال، هویج، گریپ فروت قرمز، هندوانه، انبه و انار بخورید.

✓ به جای آب میوه های صنعتی، آب میوه های تازه و سالم خانگی بخورید تا هم کمی جبران کمبود ویتامین بشود و هم آنتی اکسیدان های بیشتری به بدنتان برسد.

✓از روغن زیتون، روغن بذر کتان و روغن کانولا برای طبخ غذاهایتان استفاده کنید.

✓میوه ها و مغزهای خام را در وعده صبحانه هم داشته باشید.

✓مایعات فراوان و آب زیاد بنوشید.

✓گوشت سفید را جایگزین گوشت قرمز کنید.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. بهار 1403

034 31328143