



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار

برنامه تغذیه ای مرتبط با پرتودرمانی

❖ 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 لوبیا چیتی پخته شده، جوانه گندم، تخم مرغ و ... به سالاد کاهو
- ✓ تهیه خاگینه با تخم مرغ، شیر پرچرب، شکر قهوه ای و کره
- ✓ مصرف میوه ها به همراه پنیر خامه ای، خامه، ماست پرچرب، بستنی و ...
- ✓ مصرف تخم مرغ آب پز با پنیر خامه ای 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، شیرموز، شیر نارگیل، شیر هویج، شیر خرما و
- ✓ مصرف پوره سیب زمینی با کره، شیر پرچرب، خامه و
- ✓ مصرف موز به همراه کره بادام زمینی
- ✓ مصرف ساندویچ تن ماهی به همراه مایونز یا پنیر خامه ای
- ✓ تهیه کیک شکلاتی با خامه فراوان
- ✓ تهیه سوپ با سس سفید غلیظ (کره، آرد، شیر پرچرب)
- ✓ اضافه کردن کمی کره یا روغن زیتون به تمام غذا ها



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار

برنامه تغذیه ای مرتبط با پر تودرمانی

❖ اصول کلی در رژیم افراد تحت پر تودرمانی

- ✓ 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 ۶-۸ مرتبه وعده غذایی شامل وعده اصلی و میان وعده داشته باشید.
- ✓ به صورت متناوب غذا میل کنید: باید ۳ وعده اصلی و ۳-۵ میان وعده داشته باشید. نگذارید برای مدت بیشتر از ۲-۳ 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 اشتها 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 پرتو درمانی 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 بدن، میوه ها و سبزی هایی با رنگ تیره مانند پرتقال، هویج، آلو سیاه، کلم بروکلی، اسفناج، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای های رنگی، توت فرنگی، انگور قرمز، گریپ فروت قرمز، هلو، زردآلو، فلفل سبز، هندوانه، انبه، انار، آلبالو، گیلان، تمشک، شاه توت و ذرت بخورید.
- ✓ به جای آبمیوه های صنعتی، آبمیوه های تازه و سالم خانگی بخورید تا هم کمی جبران کمبود وزن و شود 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.