

توصیه های تغذیه ای در مورد کاهش عوارض شیمی درمانی (تهوع - بی اشتها یی و خشکی و زخم دهانی و خستگی )

ویژگی شیمی درمانی تهوع می باشد بنابراین توصیه می شود بجای سه وعده پر حجم ۵ تا ۶ وعده کم حجم داده شود

غذاهای خشک تردنمکی - نان خشک - نان تست در وعده صبح استفاده شود

بوی غذا مثل بوی سوپ معمولا تهوع آواراست

بوی عطروادکلن - بنزین و دود و خوشبو کننده ها و بوی عود تهوع را بیشتر می کند

دمای غذا مثل چای داغ و غذای داغ تهوع را بدتر می کند

غذاهای شیرین و آبمیوه های شیرین محرک تهوع می باشد آبمیوه ها را بهتر است رقیق کنیم تا شیرینی اش کمتر شود

آلاسکا و بستنی های یخی برای برطرف کردن حالت تهوع توصیه می شود

آناناس به شدت تحریک کننده ترشح بزاق است آبمیوه آناناس باتکه های یخ در بین وعده ها معمولا تهوع را بهتر می کند

بویدن پوست لیمو ترش تازه تهوع را کمتر می کند اگر پوست لیمو ترش را خراش بدهیم و بیمار یو کند به بهتر شدن حالت تهوع کمک می کند

نعنا و دارچین تحریک کننده ترشح بزاق هستند و مکیدن آبنبات های ترش و نعنائی توصیه می شود

خنک بودن دمای اتاق تهوع را کمتر می کند

آرام خوردن غذا و خوب جویدن غذا تهوع را کمتر می کند تند خوردن غذا باعث استفراغ می شود

غذا باید دارای بافت نرم و بصورت پوره باشد (کته همراه پوره سیب زمینی و هویج )

وعده های بعد استفراغ باید کم چرب و کم شیرین باشد

مصرف گوشت ها بعد استفراغ باعث سنگینی معده می شود

ظرف مورد استفاده برای این بیماران ترجیحا از نوع ظروف فلزی و آلومینیومی نباشد ظروف چینی باشد و قاشق و چنگال حتما یک بار مصرف باشد

آبی که استفاده می کنند خنک باشد

الکل - قهوه - نسکافه - کاکا ئو و هر آنچه که کافئین دارد حذف شود

سیگار و قلیان حذف شود

سس مایونز و کچاپ حذف شود

از خمیر دندان هایی که قند الکلی دارند استفاده نشود

از آدامس های قند الکلی استفاده نشود

در خشکی دهان که می تواند منجر به آفت دهان شود

می توانیم با جوش شیرین قرقره کنیم و سه بار در روز مسواک بزنیم

غذاهایی که نمک زیاد دارند چوب شور و آجیل شور استفاده نشود

غذاهایی که بر پایه گوچه فرنگی و رب هستند حذف شود

غذاهای خشک و خشن استفاده نشود بیسکویت رابه چایی بزنند و استفاده کنند

میوه و سبزی خام استفاده نشود بصورت پخته شده و کمپوت شده استفاده شود

استفاده از آب در زمان بندیهای مشخص توصیه می شود

معمولا بیمارانی که شیمی درمانی می شوند اگر مشکل تهوع ندارند غذای اصلیشان را صبحانه بخورند چون اشتهای این بیماران در زمان صبحانه بهتر است

از خوردن آب بین غذا پرهیز نمایند

میان وعده های سرد مانند فرنی - شله زرد - شیر برنج - نان تست با کره بادام زمینی و مربا یا عسل - نان تست یا سبوس دار با سفیده تخم مرغ - بستنی و دسر کرم کارامل و ژله با تکه های میوه خرد شده - پوره سیب زمینی و هویج - شیر خرما و شله زرد همراه کره بادام زمینی - ماکارانی و استانبولی و عدس پلو که با ۴۰ تا ۵۰ گرم گوشت چرخ کرده روزانه تهیه شده باشد - سوپ رشته یا سوپ برنج با تکه های کوچک مرغ - تکه های نرم جوجه کباب همراه کته توصیه می شود - استفاده از شیر خشک بدون آهن اضافه کردن آنها به سوپ و سایر غذاها توصیه می شود

یکی از راههای کاهش تهوع خوردن یخ و حتی جویدن و مکیدن یخ می باشد

خشکی دهان و غلیظ شدن خون منجر به خستگی می شود و این ها باید مصرف مایعات کافی در زمان بندی های مشخص داشته باشند

غذاهای پرفیبر به اینها ندهیم بهتر است بصورت پوره باشند

سالاد و غذاهای سفت بیمار را خسته می کند

میوه ها بهتر است ریز ریز شود و بصورت قطعات کوچک فریز نماییم

در حالت خستگی کالری غیر قابل رویت غذا را بالا ببریم مغزهای پودر شده - پودینگهایی که تکه های خرما دارند و یا اضافه کردن شیر خشک به غذای بیماران