

تغذیه

در کودکان مبتلا به سرطان

برگرفته شده از توصیه‌های غذایی
انجمن کودکان مبتلا به سرطان آمریکا و کانادا



مؤلفین:

نازلی نمازی

دانشجوی دکتری تخصصی تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی تبریز

جواد حشمتی

کارشناس ارشد تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی تهران

سرشناسه	تمازی، نازلی، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور	تغذیه در کودکان مبتلا به سرطان: برگرفته‌شده از توصیه‌های غذایی انجمن کودکان مبتلا به سرطان آمریکا و کانادا/ مولفین: نازلی تمازی، جواد حشمتی.
مشخصات نشر	تهران، حیدری، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۶۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۹۷۱-۳۲-۲
وضعیت فهرست‌نویسی	فیپا
موضوع	سرطان در کودکان -- تأثیر تغذیه
موضوع:	سرطان -- بیماران -- تغذیه
شناسه افزوده	حشمتی، جواد، ۱۳۶۴ -
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۳ ۸۳/۵۹/۲۸۱ RC
ردیابی	۶۱۸/۹۲۹۹۴
شماره شناسایی ملی	۳۵۱۲۹۹۵

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر)، منتشر یا به هر روش و به هر وسیله، به هر نحوی، کپی، برداشت، یا به هر روش دیگر، از این اثر کپی برداری کند، مجرم محسوب می‌گردد و به مجازات قانونی قرار خواهد گرفت.	
--	---

- تغذیه در کودکان مبتلا به سرطان
- مؤلفین: نازلی تمازی، جواد حشمتی
- ناشر: انتشارات حیدری
- نوبت و سال چاپ: اول، ۱۳۹۱
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- جلد و صفحه‌آرایی: میم گرافیک
- چاپ و صحافی: طرح و نقش
- بهاء: غیر قابل فروش (رایگان)
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۷۱-۳۲-۲

مراکز بخش

- دفتر مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای زاهدی، روبروی اداره پست، پلاک ۱۲۴، طبقه اول، واحد ۲ | تلفن: ۶۶۹۷۶۴۹۹ | ۰۲۱-۶۹۷۶۶۷۸
- فروشگاه ۱: خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه، پاساژ فروزنده، طبقه همکف، پلاک ۳۲۳ | تلفن: ۶۶۴۷۸۹۴۷
- فروشگاه ۱: قهک، خیابان زرگنده، دانشگاه آزاد اسلامی، کتابفروشی دانشگاه، تلفن: ۰۲۱-۳۲۶۲۲۶۰۵
- فروشگاه ۱: اراک، خیابان دکتر حسینی، فروشگاه نشر حیدری | تلفن: ۰۸۶۱-۲۲۳۴۸۸۳

و کتابفروشی‌های معتبر سراسر کشور

تغذیه علمی است که در تمام زمینه‌های سلامت انسان تاثیر گذار است. تاثیر تغذیه بر بروز و پیشگیری از بیماری‌های مختلف بر کسی پوشیده نیست. با تغییر شیوه زندگی در جوامع و گذر اپیدمیولوژیکی بیماری‌ها، از ششوع بیماری‌های واگیردار به بیماری‌های مزمن، امروزه در دغدغه اصلی جمع مدرن مبارزه با بیماری‌های مزمن است که گریبان اکثر معیشت جهان و گروه‌های سنی مختلف را می‌گیرد، سرطان یکی از بیماری‌های مزمن با مرگ و میر بالاست که سالانه جان میلیون‌ها نفر در دنیا را داخته است. یلاردها دلار هزینه درمان و نگهداری از بیماران سرطانی می‌شود. در میان این بیماران، کودک مبتلا به سرطان با توجه به قرار داشتن در سن رشد، مراقبت از آنان و علی‌الخصوص نوع تغذیه و دریافت مواد مغذی ضرر مبرم قرار می‌گیرد. با توجه به درمان‌های پیچیده و عوارض ناشی از آن، تغذیه در کودک مبتلا به سرطان بسیار تحت‌تاثیر قرار می‌گیرد. نیاز به بگیری و نظارت بیش‌تر دارد. از آن‌جا که تغذیه مناسب در بهبود کیفیت زندگی و بالابردن سلامت بیماران بسیار اثر بخش است، باید دریافت غذایی مناسب و مفید برای این بیماران در اولویت قرار گیرد و این امر نیاز به مشاوره با متخصصین تغذیه و رژیم‌شناسان امکان‌پذیر است.

با توجه به نقش مهم تغذیه در کودک مبتلا به سرطان و عوارض ناشی از آن، همیشگی والدین این کودکان به رژیم درمان و متخصصین تغذیه، و نبود یک کتاب محتوی راهکارهای تغذیه برای کودکان مبتلا به سرطان، می‌تواند بسیار مفید باشد.

با آرزوی سلامتی برای تمامی فرزندان ایران زمین

مولفین

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۱	چرا در کودکان سرطانی تغذیه مناسب مهم است؟
۱۲	شعار تغذیه در کودکان سرطانی
۱۳	پروتئینها
۱۳	کربوهیدراتها
۱۵	چربیها
۱۶	آنها
۱۷	تنقلات
۱۷	ویتامینها و مواد معدنی
۲۱	توصیههای غذایی
۲۲	تغییرات در حس چشایی و بویایی
۲۲	عوارض جانبی ناشی از درمان سرطان و راهکارهای آن
۲۲	هر کودک منحصر به فرد است.
۲۳	تغییرات در اشتها
۲۵	برای رفع یبوست چه باید کرد؟
۲۵	یبوست
۲۶	اسهال
۲۷	درد و زخم دهان، درد گلو
۲۸	مشکلات بلعیدن
۲۹	تهوع و استفراغ
۳۱	دهان خشک و بزاق غلیظ
۳۲	افزایش وزن ناخواسته
۳۳	ضعف و خستگی
۳۳	راهکارهای رفع ضعف و خستگی چیست؟
۳۴	روشها تغذیه‌ای برای کودکان با سیستم ایمنی ضعیف

۳۴	مقدار کم گلبول‌های سفید خون
۳۵	توصیه‌هایی غذایی در هنگام کاهش گلبول‌های سفید خون
۳۷	روش‌های مدیریت غذایی
۳۸	پخت خوب غذاها
۳۹	پخت با ماکروویو
۳۹	خرید از فروشگاه خوار و بار
۳۹	سلامت آب
۴۰	غذای بیرون
۴۱	راه‌های کمک به فرزندان در تأمین انرژی و پروتئین بیشتر
۴۳	تأمین پروتئین به کودکان و نوجوانان و وعده‌ها پروتئین اضافه کنیم؟
۴۴	فعالیت بدنی را افزایش ن کنید
۴۴	مثال‌هایی از غذاهای پرکالری
۴۶	دستور تهیه چند نوع شیر

چرا در کودک مبتلا به سرطان تغذیه مناسب مهم است؟

تغذیه بخش مهمی از سلامت همه کودکان را تشکیل می‌دهد. اهمیت تغذیه در سرطان مبتلا به انواع سرطان‌ها نسبت به کودکان سالم بیشتر است زیرا که برای درمان سرطان، دریافت کافی مواد مغذی (ویتامین‌ها و مواد معدنی) بسیار تاثیرگذار است. مصرف مواد غذایی مناسب قبل از بیماری، در صورت بیماری و پس از درمان باعث می‌شود که کودک شما بتواند احساس بهتری داشته باشد و قوی‌تر بماند. از آنجایی که سرطان و مراحل درمانی سرطان ممکن است اشتهاى کودک، تحمل غذا و توانایی بدن جهت استفاده از مواد مغذی را تحت تاثیر قرار دهد، چگونگی نوع تغذیه بسیار حائز اهمیت است.

یک تغذیه مناسب در طول مراحل درمانی سرطان ممکن است به کودکان کمک کند تا:

- مراحل درمانی و عوارض جانبی ناشی از درمان را بهتر تحمل کند.
- التیام و بهبودی سریع‌تر اتفاق بیفتد.
- خطر کمتری از نظر عفونت، در طول درمان وی را تهدید کند.
- دوره درمان کاهش یابد.
- توان و انرژی بیشتری داشته باشد.
- وزن بدن و ذخایر مواد مغذی در بدن را حفظ کند.
- سیر رشد و تکامل خود را بهتر طی کند.
- کیفیت زندگی بهتری داشته باشد (خواب مناسب‌تر و ناآرامی کمتری داشته باشد و با تیم درمانی بهتر همکاری کند).

هر کودک مبتلا به سرطان با توجه به ویژگی‌های فردی و وضعیت بیماری، نیاز به احتیاجات غذایی متفاوتی دارد، شما می‌توانید با افراد تیم درمانی کودکان (پزشک، پرستار و به ویژه متخصص تغذیه و رژیم درمانی) در خصوص نیازهای غذایی کودکان مشورت کنید.

شعار تغذیه در کودک مبتلا به سرطان

۱. تعادل: استفاده از تمامی گروه‌های غذایی (گروه‌های غلات، لبنیات، میوه، سبزی، گوشت، روغن‌ها و قندها)

۲. تنوع: استفاده از غذاهای مختلف در هر گروه غذایی جهت تأمین مواد غذایی مختلف (غلات: نان، برنج، ماکارونی، جو، قند، شکر)، لبنیات (ماست، شیر، پنیر)، میوه، سبزی (سبزیجات برگ سبز، ریشه‌ای و...)، گوشت (مرغ، کوسه، ماهی، تخم مرغ، پنیر)، روغن و قندها.

۳. میانه روی: توجه به مقدار مصرف غذایی مصرف شده و اینکه هر چند وقت یکبار غذا مصرف شود.

نیازهای تغذیه‌ای کودک مبتلا به سرطان چیست؟ کودک مبتلا به سرطان مانند سایر کودکان نیاز به پروتئین (گوشت، حبوبات، تخم مرغ، لبنیات)، کربوهیدرات (نان، برنج، پاستا، ماکارونی)، چربی (روغن‌ها و آجیل)، آب، ویتامین و مواد معدنی (آهن، روی، کلسیم و...) دارند. با این تفاوت که میزان نیاز به این مواد غذایی در کودک مبتلا به سرطان در مقایسه با کودکان سالم متفاوت است. کودک شما با توجه به سن، جنس، سطح فعالیت بدن، چاقی یا لاغری کنونی، نوع سرطان تشخیص داده شده و روش‌های درمانی که برای وی در نظر گرفته می‌شود، نیاز به یک برنامه غذایی مخصوص به خود دارد.