

تغذیه مباز سرطان

راهنمای اختلالات تغذیه‌ای بیماران

دکتر مهدی شادنوش

عضو هیئت علمی دانشگاه

الهام علیپور

سیده مرجان خلفی



تیمورزاده نوین

www.teimourzadehnovin.com



- سرشناسه : شادنوش، مهدی، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور : مبانی تغذیه و سرطان راهنمای اختلالات تغذیه‌ای بیماران
مهدی شادنوش، الهام علیپور، سیدمرجان خلفی.
مشخصات نشر : تهران: تیمورزاده نوین، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری : ۱۳۴ص: جدول، نمودار.
شابک : 978-600-8010-15-9
وضعیت فهرست نویسی : فیا
موضوع : سرطان -- بیماران -- تغذیه
موضوع : سرطان -- تأثیر تغذیه
شناسه افزوده : علیپور، الهام
شناسه افزوده : خلفی، سیدمرجان، ۱۳۶۱ -
رده بندی خنجر : ۱۳۹۴ ۲۴۵/۲۶۸ RC
رده بندی دی : ۹۹۴۰۶۵۴/۶۱۶
شماره کتابشناس ملی : ۴۰۱۲۲

اولین و تنها ناشر دارنده تندیس دیموند در حوزه توزیع و پخش کتب پزشکی در کشور

نام کتاب	مبانی تغذیه و سرطان
مولفان :	دکتر مهدی شادنوش - الهام علیپور - سیده مرجان خلفی
ناشر :	تیمورزاده نوین
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۰-۱۵-۹
نوبت چاپ :	اول - پائیز ۱۳۹۴
شمارگان :	۱۰۰۰ جلد
صفحه آرا :	مریم کارگری
لیتوگرافی :	نمونه
چاپ و صحافی :	نمونه
بهاء :	۹۵۰۰ تومان

نشانی دفتر مرکزی: تهران - میدان ۷ تیر - ابتدای خیابان قائم مقام فراهانی - پلاک ۳

تلفن: ۸۸ ۲۲ ۱۸ ۱۸ - ۸۸ ۲۲ ۳۱ ۳۱ - ۸۸ ۲۲ ۳۳ ۳۳

دورنگار: ۸۸ ۲۲ ۸۲ ۸۲ - کد پستی: ۱۵۸۹۹

پست الکترونیکی: te.book7tir@yahoo.com

اولین مرکز کتب تخصصی USMLE در ایران



۱۱	پیش گفتار
۱۳	فصل اول: کلیات بروز سرطان
۱۵	چرخه سلولی
۱۶	انکوژن (Oncogenes)
۱۶	ژن‌های سرکوب کننده تومور (Tumor Suppressor Genes)
۱۷	آپوپتوزیس (Apoptosis)
۱۷	کارسینوژنز و سرطان
۱۹	Chemoprevention سرطان
۲۰	لیگاند های ریسپتور های هسته‌ای (Nuclear Receptor Ligands)
۲۱	عوامل ضد التهابی (Antiinflammatory Agents)
۲۳	فصل دوم: پیشگیری از سرطان و کاهش خطر
۲۹	فصل سوم: اپیدمیولوژی رژیم غذایی و خطر سرطان
۳۲	وضعیت کنونی دانش در زمینه های خاصی از رژیم غذایی
۳۲	مزایای تغذیه خوب در طول درمان سرطان
۳۳	درشت مغذی ها
۳۳	چربی ها
۳۴	چربی و سرطان پستان
۳۵	چربی و سرطان کولون
۳۶	چربی و سرطان پروستات
۳۷	کربوهیدرات ها
۳۹	پروتئین ها
۴۰	لبنیات
۴۱	میوه ها و سبزیجات
۴۱	فیبر های رژیمی
۴۲	نوشیدنی های الکلی
۴۲	مکمل های ویتامینی و مواد معدنی
۴۲	کلسیم
۴۳	ویتامین D



فولات	۴۳
ویتامین E و C	۴۳
سلیوم	۴۴
فیتوتترینتها	۴۴
تعادل انرژی، میزان رشد و اندازه بدن	۴۴
آیا کاهش وزن در کاهش خطر سرطان موثر است؟	۴۶
فصل چهارم: اختلالات تغذیه‌ای و راهکارهای درمان در بیماران مبتلا به سرطان	۴۹
شیوع سوءتغذیه در بیماران مبتلا به سرطان	۵۲
اهمیت سوءتغذیه در بیماران مبتلا به سرطان	۵۳
علل سوءتغذیه	۵۴
تغییرات متابولیسم	۵۴
مصرف انرژی	۵۴
متابولیسم کربوهیدرات	۵۵
متابولیسم پروتئین	۵۶
متابولیسم لیپیدها	۵۶
اختلالات دریافت انرژی، سوءهضم و سوء جذب	۵۷
نکاتی برای افزایش کالری و پروتئین	۵۷
فعالیت بدنی را فراموش نکنید!	۵۹
نکاتی در زمینه آماده سازی سالم غذا	۵۹
پخت و پز در میکروویو	۶۱
خرید مواد غذایی	۶۱
تغییرات چشایی و اشتها	۶۲
تنفرهای غذایی اکتسابی	۶۴
اختلالات لوله گوارش	۶۵
انسداد روده	۶۵
اختلالات حرکتی روده‌ای	۶۶
سوء جذب	۶۶
بدخیمی‌های روده کوچک	۶۸
یبوست	۶۸

- چند راه حل! ۶۸
- اسهال ۷۱
- چند راه حل! ۷۲
- خستگی ۷۳
- چند راه حل! ۷۴
- افسردگی ۷۵
- خشکی دهان و بزاق غلیظ ۷۵
- چند راه حل! ۷۶
- درد بازو، خم دهان و یا گلو ۷۷
- چند راه حل! ۷۷
- حالت تهوع ۷۹
- چند راه حل ۷۹
- مشکلات بلع ۸۰
- چند راه حل! ۸۱
- تغییرات چشایی و بویایی ۸۲
- چند راه حل! ۸۲
- افزایش وزن ۸۳
- مکمل‌های ویتامین‌ها و مواد معدنی ۸۵
- آنتی‌اکسیدان‌ها ۸۵
- آب ۸۶
- فصل پنجم: حمایت تغذیه‌ای در سرطان** ۸۹
- اهداف کلی ۹۱
- تغذیه انترال ۹۲
- دسترس‌ی انترال و فرمولا ۹۳
- تغذیه انترال خانگی ۹۳
- تغذیه کامل وریدی یا (total parenteral nutrition) TPN ۹۳
- TPN طی درمان سرطان ۹۴
- تغذیه وریدی خانگی ۹۵
- اثرات حمایت تغذیه‌ای بر رشد تومور ۹۵

۹۵	 نقش مکمل یاری با گلوتامین
۹۶	 مدیریت تغذیه‌ای بیمار ان مبتلا به سرطان‌های خاص
۹۷	 سرطان‌های سر و گردن
۹۹	 سرطان مری
۹۹	 اهداف مداخله در سرطان‌های سر و گردن و مری
۱۰۰	 غذا و تغذیه
۱۰۱	 افزایش دریافت مایعات، به علت شایع بودن دهیدراتاسیون
۱۰۱	 سرطان معده
۱۰۲	 عوامل خطر سرطان معده
۱۰۳	 اهداف مداخله
۱۰۴	 غذا و تغذیه
۱۰۴	 سرطان پانکراس
۱۰۶	 اهداف مداخله
۱۰۷	 غذا و تغذیه
۱۰۷	 سرطان کبد
۱۰۸	 عوامل خطر سرطان کبد
۱۰۸	 اهداف مداخله
۱۰۹	 غذا و تغذیه
۱۰۹	 سرطان کولون و رکتوم
۱۱۱	 اهداف مداخله
۱۱۱	 غذا و تغذیه
۱۱۲	 سرطان‌های هماتولوژیک
۱۱۲	 لوکمی
۱۱۳	 اهداف مداخله
۱۱۳	 غذا و تغذیه
۱۱۴	 لنفوما
۱۱۵	 اهداف مداخله
۱۱۵	 غذا و تغذیه
۱۱۵	 میلوما



اهداف مداخله	۱۱۶
غذا و تغذیه	۱۱۶
بیماران تحت پیوند مغز استخوان یا Hematopoietic Stem-Cell	۱۱۶
اهداف مداخله	۱۱۸
پیش از پیوند:	۱۱۸
پس از پیوند:	۱۱۸
غذا و تغذیه	۱۱۹
سرطان‌های زنانه (Gynecologic)	۱۲۰
سرطان استخوان و استئوسارکوما	۱۲۱
اهداف مداخله	۱۲۲
غذا و تغذیه	۱۲۲
تومور مغزو	۱۲۲
اهداف مداخله	۱۲۳
غذا و تغذیه	۱۲۳
سرطان‌های کلیه، مثانه و مجاری ادراری	۱۲۴
اهداف مداخله	۱۲۴
غذا و تغذیه	۱۲۵
سرطان ریه	۱۲۵
اهداف مداخله	۱۲۶
غذا و تغذیه	۱۲۷
سرطان پستان	۱۲۷
اهداف مداخله	۱۲۸
غذا و تغذیه	۱۲۹
سرطان پروستات	۱۲۹
فاکتورهای غذایی پیشگیری کننده از سرطان پروستات	۱۳۰
اهداف مداخله	۱۳۱
غذا و تغذیه	۱۳۱
مراقبت تسکینی	۱۳۲
سخن آخر	۱۳۳

پیش گفتار

سرطان یک مسأله بهداشتی عمومی مهم و پس از بیماری‌های قلبی-عروقی دومین علت مرگ در بسیاری از کشورهاست. بر اساس آمار کنونی در آمریکا از هر ۳ زن ۱ نفر (۳۹٪) و از هر ۲ مرد تقریباً ۱ نفر (۴۳٪) در طول زندگی خود به سرطان مبتلا می‌شوند. اگرچه میزان ابتلا به سرطان در همه دنیا تقریباً مشابه است، اما در مورد انواع سرطان، این میزان بسیار متفاوت می‌باشد. در کشورهای پیشرفته سرطان‌های ریه، کولون، پستان و پروستات بیشترین میزان شیوع و مرگ و میر را دارند. در نواحی در حال توسعه و خاور نزدیک سرطان‌های مری، معده، کبد، حفره دهان و دهانه رحم اهمیت بیشتری دارند. میزان بروز سرطان بسیار دینامیک است، یعنی جمعیت‌هایی که از مناطق با میزان شیوع پایین یک سرطان خاص به مناطق با شیوع بالا مهاجرت می‌کنند و یا بالعکس، تقریباً به‌طور ثابتی میزان خصوصیات محل سکونت جدید را کسب می‌کنند. آن کسب این خصوصیات برای سرطان‌های مختلف متفاوت است و از چندین دهه برای سرطان‌های مانند کولون تا ۳ نسل برای سرطان پستان تفاوت دارد.

به‌طور کلی سرطان به‌عنوان بیماری تعریف می‌شود که در آن کنترل نرمال تقسیم سلولی از بین می‌رود و در نتیجه سلول‌های یک فرد به‌طور نامناسبی چند برابر می‌شوند و تشکیل تومور می‌دهند. تومور ممکن است نهایتاً در بدن گسترده شود و آن را در برگیرد و با ایجاد اختلال در کارکرد اندام‌های حیاتی منجر به مرگ گردد. اگرچه فاکتورهای ژنتیکی در پیشرفت سرطان موثر هستند، اما تغییرات زیاد در میزان ابتلا در کشورهای مختلف اهمیت فاکتورهای غیر ارثی را نشان

می‌دهد. فاکتورهایی مانند تنباکو و دخانیات، الکل، اشعه‌های یونیزه کننده، اشعه UV، عفونت‌های خاص، هورمون‌ها و فاکتورهای غذایی از جمله این عوامل هستند. تغییرات قابل توجه در ابتلا و تغییرات آن در طی زمان نشان می‌دهد این بدخیمی‌ها اگر شناسایی شوند و از فاکتورهای زمینه‌ساز آن‌ها پرهیز شود، بالقوه قابل پیشگیری هستند.

درک ابعاد مختلف فاکتورهای مرتبط با سرطان، مانند چرخه سلولی، ژن‌ها و مکانیسم‌های دخیل در کنترل آن، به عنوان اجزای اساسی این اختلال می‌توانند در دستیابی به روش‌های موثر درمانی و حمایتی برای بیماران و همچنین پیشگیری از ابتلا به سرطان به خصوص در افراد دارای سابقه خانوادگی، سودمند و موثر باشند. در این مجموعه ابتدا به اختصار مکانیسم‌های مرتبط با بروز و پیشرفت سرطان توضیح داده شد، سپس وضعیت تغذیه‌ای، اختلالات مرتبط با تغذیه و راهکارهای تخفیف آن‌ها در بیماران مرده، بررسی قرار می‌گیرد. در پایان اختلالات مرتبط با وضعیت تغذیه‌ای برخی انواع سرطان‌های خاص به اختصار توضیح داده می‌شود.