

تغذیه در بیماران مبتلای به سرطان

فاطمه تورنگ

کارشناس ارشد تغذیه

محقق مرکز تحقیقات سرطان انستیتو کانسر

دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر کاظم زاهدی

پزشک و متخصص اپیدمیولوژی سرطان

دانشیار مرکز تحقیقات سرطان انستیتو کانسر

دانشگاه علوم پزشکی تهران



خبریه سرطان
معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری
تیرماه ۱۳۹۵



مرکز تحقیقات سرطان
انستیتو کانسر ایران



انستیتو ملی سرطان
و خدمات بهداشتی و درمانی ایران



سرشناسه : تورنگ، فاطمه، ۱۳۵۸ -
 عنوان و نام پدیدآور : تغذیه در بیماران مبتلا به سرطان / فاطمه تورنگ، کاظم زنده‌دل.
 مشخصات نشر : تهران: چاپار... [و دیگران]، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری : ۱۱۰ ص.: مصور(رنگی)؛ ۱۴/۵×۲۱ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۶-۰۷۲-۲
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 یادداشت : چاپار، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران...
 مؤلف : سرطان -- بیماران -- تغذیه
 موضوع : سرطان -- تاثیر تغذیه
 شناسه افزوده : زنده‌دل، کاظم، ۱۳۵۰ -
 رده بندی کنگره : R۳۹۴RC۲۰۰۵۳ : ۷۹۷/۹۷۲
 رده بندی دیویی : ۶۱۵/۹۱۴ : ۵۴
 شماره کتابشناسی ملی : ۹۵۰۱۲۱



تهران: ۸۸۸۹۹۶۸۰ - ۰۹۱۲۱۹۶۰۲۱۴
 تهران- خیابان ولی عصر (عج) - بالاتر از زرتشت
 کوچه نوربخش - پلاک ۴۰ - نشر چاپار
 تغذیه در بیماران مبتلا به سرطان
 فاطمه تورنگ
 دکتر کاظم زنده‌دل
 صفحه‌آرا، طراح جلد و ناظر فنی چاپ: رحیم کبیرصابر
 چاپ اول ۱۳۹۵
 شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۶-۰۷۲-۲ ISBN: 978-600-276-072-2

قیمت: ۱۰.۰۰۰ تومان

حق چاپ و انتشار برای مولف محفوظ است.

فهرست مطالب

۹	اهداف تغذیه در بیماران مبتلا به سرطان
۱۲	براد مندی
۱۲	پروتئین
۱۳	چربی
۱۴	کربوهیدرات
۱۶	آب
۱۸	ویتامین ها و مواد معدنی
۱۹	آنتی اکسیدان ها
۲۲	گیاهان دارویی
۲۳	سرطان و درمان سرطان بر وضع تغذیه موثر است
۲۶	قبل از شروع درمان
۲۶	حالا برنامه ریزی کنید
۲۷	وقتی درمان شروع شد
۲۷	خوب بخورید
۳۰	هر زمان که نیاز داشتید میان وعده مصرف کنید
۳۳	نکته هایی برای افزایش کالری و پروتئین
۳۵	فعالیت بدنی را فراموش نکنید
۳۶	کنترل مشکلات غذا خوردن ناشی از جراحی، رادیوتراپی و شیمی درمانی ...
۳۶	جراحی

- نکات تغذیه‌ای برای افرادی که به دلیل سرطان جراحی شده‌اند..... ۳۶
- عوارض جراحی سرطان که می‌تواند بر خوردن موثر باشد..... ۳۹
- رادیوتراپی..... ۴۰
- نکات تغذیه‌ای برای افرادی که رادیوتراپی می‌شوند..... ۴۲
- شیمی درمانی..... ۴۴
- نکات تغذیه‌ای برای دریافت‌کنندگان شیمی درمانی..... ۴۵
- افراد مبتلا به ضعف سیستم ایمنی..... ۴۷
- نکات رژیم را در تهیه و آماده‌سازی غذا رعایت کنید..... ۴۷
- توصیه‌هایی برای خوردن در صورت پایین بودن سطح ایمنی..... ۵۲
- چگونه با مشکلات شایع کنار بیاییم؟..... ۵۴
- بی‌اشتهایی..... ۵۴
- یبوست..... ۵۷
- اسهال..... ۶۲
- عدم تحمل شیر..... ۶۷
- خستگی..... ۶۹
- خشکی دهان و یا بزاق غلیظ..... ۷۱
- درد یا زخم دهان یا حلق..... ۷۵
- تهوع..... ۸۱
- مشکلات بلع..... ۸۷
- تغییرات بویایی و چشایی..... ۹۰
- افزایش وزن..... ۹۴
- تغذیه پس از خاتمه درمان..... ۹۷
- نکاتی برای تغذیه سالم بعد از سرطان..... ۹۷
- پیشنهاد چند غذا..... ۱۰۰
- نوشتنی‌های مغذی..... ۱۰۰

- شیر غنی شده ۱۰۱
- یک نوشیدنی غلیظ پر پروتئین ۱۰۱
- میلک شیک ۱۰۱
- یختمک ماست هلویی ۱۰۲
- دستورات آشپزی برای سوپ‌های خانگی ۱۰۳
- سوپ زمستانی ۱۰۳
- سوپ قلمون یا گوشت گوساله ۱۰۴
- سوپ شیر بروکلی ۱۰۵
- سوپ سبزیجات ۱۰۷
- منابع ۱۰۹

- بیشتر بدانیم ۱: آیا باید مصرف نمک را محدود کنیم؟ ۱۶
- بیشتر بدانیم ۲: آیا مصرف آسین ای اثر مفید است؟ ۲۴
- بیشتر بدانیم ۳: شیر تخم مرغ پاستریزه ۲۹
- بیشتر بدانیم ۴: چگونه انرژی رژیم خود را افزایش دهیم ۳۲
- بیشتر بدانیم ۵: چگونه پروتئین رژیم خود را افزایش دهیم ۳۴
- بیشتر بدانیم ۶: امساک از خوردن ۴۵
- بیشتر بدانیم ۷: آب کافی بنوشید ۶۸
- بیشتر بدانیم ۸: دهان شویه خانگی ۷۶
- بیشتر بدانیم ۹: نوشیدنی‌های تغذیه‌ای ۸۴
- بیشتر بدانیم ۱۰: چگونه از سرطان پیشگیری کنیم ۹۹