

۱۹۰۵۹۰۸

دشمن

بسم الله الرحمن الرحيم

تغذیه حین درمان سرطان

راهنمای بیماران و خانواده‌ها

مؤلفین:

مهشید حاتمی

کارشناس ارشد تغذیه

عاطفه عامری

کارشناس ارشد تغذیه

فرهاد وحید

استادیار دانشگاه

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اراک

سرشناسه	حاتمی، مهشید
عنوان و نام پدیدآور	تغذیه حین درمان سرطان راهنمای بیماران و خانواده‌ها/ مولفان مهشید حاتمی، فاطمه عامری، فرهاد وحید.
مشخصات نشر	تهران: فرهنگ گستر نخبگان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۳۴ص: مصور، جدول.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۳۷-۴۰-۴: ۱۸۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	سرطان -- بیماران -- تغذیه
موضوع	Cancer -- Patients -- Nutrition
موضوع	سرطان -- رژیم درمانی -- دستورالعمل‌های آشپزی
موضوع	Cancer -- Diet therapy -- Recipes
موضوع	رطان -- تاثیر تغذیه
موضوع	Cancer -- Nutritional Aspects
شناسه افزوده	عامری فاسمه ۱۳۸۴ -
شناسه افزوده	وحید فرهاد ۱۱۶۰ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۷ ت.ح. ۶۸/۴ RC
رده بندی دیویی	۶۱۹/۹۹۴.۶۵۴
شماره کتابشناسی ملی	۵۱۷۳۰۷۱

عنوان کتاب: تغذیه حین درمان سرطان راهنمای بیماران و خانواده‌ها.
مولفین: مهشید حاتمی، فاطمه عامری و کتر فرهاد وحید.

ناشر: فرهنگ گستر نخبگان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۳۴ص. مصور، جدول

چاپ اول: بهار ۱۳۹۷.

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپ و صحافی: ترمه

قیمت: ۱۸۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۳۷-۴۰-۴ ISBN: 978-600-8837-40-4



انتشارات فرهنگ گستر نخبگان

مراکز پخش:

تهران: ۶۶۹۰۲۰۶۱ - ۶۶۹۰۲۰۳۸

گیلان: ۲۲۴۲۵۴۳ - ۲۲۲۲۸۰۰۲

۰۹۹۰۵۵۶۴۸۹۹

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر محفوظ و متعلق به مولفین و انتشارات فرهنگ گستر نخبگان

می‌باشد.

پیشگفتار

پدیده‌های شهرنشینی و صنعتی شدن جوامع که با تغییرات وسیع در سبک زندگی همراه است، در کنار بهبود شاخص‌های بهداشتی که سبب افزایش میزان امید به زندگی شده است، مهم‌ترین عوامل افزایش بار بیماری‌های غیرواگیر بوده‌اند. بار بیماری‌های غیرواگیر، مسئول بیش از ۵۳٪ بار بیماری‌ها در سراسر جهان هستند و بیش از ۷۶٪ کل بار بیماری‌ها در ایران به بیماری‌های غیرواگیر اختصاص دارد. پایه پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر، شناسایی عوامل خطر اولیه و پیشگیری و کنترل این عوامل است.

چهار بیماری دیابت، فشارخون بالا، سرطان و بیماری‌های مزمن تنفسی به همراه چهار عامل خطر کم‌ترکی تغذیه ناسالم، مصرف الکل، بی‌توجهی به سلامت روانی-معنوی و دخانیات مهم‌ترین تهدیدکننده‌های سلامت افراد در جوامع توسعه یافته و حتی در حال توسعه می‌باشند. یکی از بیماری‌های مهم قرن اخیر است که بار زیادی را بر سیستم بهداشتی-درمانی کشورهای مختلف دنیا تحمیل نموده است.

تغذیه بخش مهمی از درمان سرطان است. تغذیه مناسب قبل، حین و بعد از درمان، احساس بهتری به شما داده و کمک می‌کند تا مراحل درمان و بهبودی را با توان بیشتری طی کنید. این کتابچه، برای تحمل بهتر عوارض جانبی درمان و حشران دریافت کم انرژی از غذاها به شما کمک خواهد کرد.

غذا و عناصر طعم‌دهنده آن پاسخ‌های لذت را برمی‌انگیزند. به طور معمول با مصرف یک نوع غذا، به تدریج اشتیاق به آن کاهش می‌یابد. تنوع در غذاها، میزان دریافت آنها را بیشتر می‌کند. زمانی که افراد تنوعی از غذاها در دسترس داشته باشند؛ نسبت به

مصرف غذاهای تکراری، بیشتر می‌توانند میل کنند. لذا در این کتاب بر آن شدیم که با معرفی تعدادی از دستورات ساده و متنوع از غذاها و دسرهای کمکی جهت دریافت بیشتر مواد غذایی در بیماران دچار بی‌اشتهایی کرده باشیم.

تمام مبتلایان به سرطان عوارض جانبی مربوط به تغذیه را تجربه نمی‌کنند؛ این راهنما عوارض جانبی و زمان بروز آنها را به شما معرفی خواهد کرد. مطالعه تمام اطلاعات ذکر شده در این کتابچه ضروری نبوده و تنها با مطالعه بخش‌های مورد نیاز می‌توان اطلاعات لازم را کسب نمود.

مطالعه ارائه شده در این راهنما جایگزین توصیه‌های پزشک نبوده و در صورت داشتن هرگونه سؤال، به‌همان‌طور که در مورد تغذیه با پزشک و مشاور تغذیه خود مشورت کنید. لازم به ذکر است که دستورات غذایی این کتابچه با اندکی دخل و تصرف در دستور اصلی جهت مناسب‌سازی برای بیماران تهیه شده است. در صورت داشتن سؤال یا ابهامی در زمینه موارد مطرح شده در این راهنما، می‌توانید از طریق آدرس پست الکترونیکی farhang_3243@yahoo.com یا hatami.ms92@gmail.com با نویسندگان در ارتباط باشید.

در انتها وظیفه خود می‌دانیم که از خداوند متعال و استاد بزرگوار خود جناب آقای پروفسور اکبری و همچنین روانشناس محترم مرکز درمان کنترل سرطان بیمارستان شهدای تجریش سرکار خانم نرگس صابریان که با حمایت‌های ارزشمند خود، ما را در انجام این مهم یاری رسانیدند؛ نهایت تشکر و قدردانی را تقدیم نمایم.

فهرست مطالب

۱۱	فصل اول: توصیه‌های روانشناسان در حین درمان
۱۷	فصل دوم: زایای تغذیه خوب در طول درمان سرطان
۱۹	پروتئین‌ها
۲۰	چرب‌ها
۲۱	کربوهیدرات‌ها
۲۱	آب
۲۲	ویتامین‌ها و املاح
۲۳	فیوکه‌میکال‌ها
۲۳	گیاهان دارویی
۲۴	ملاحظات ایمنی
۲۵	فصل سوم: سرطان و درمان‌های آن به بر تغذیه تأثیر دارند
۲۸	قبل از شروع درمان
۲۹	شروع درمان
	فصل چهارم: مدیریت مشکلات خوردن ناشی از جراحی، پرتودرمانی و شیمی
۳۵	درمانی
۳۷	جراحی
۳۷	نکات تغذیه‌ای در جراحی سرطان
۴۰	عوارض جانبی جراحی توده‌های سرطانی
۴۱	پرتودرمانی
۴۲	نکات تغذیه‌ای در پرتودرمانی
۴۳	شیمی‌درمانی
۴۴	نکات تغذیه‌ای در شیمی‌درمانی

۴۵	ضعف سیستم ایمنی
۴۶	نکات مربوط به مدیریت مواد غذایی
۵۱	مشکلات عمومی و راهکارهای غلبه بر آنها
۵۱	تغییرات اشتها
۵۳	یبوست و نفخ
۵۵	اسهال
۵۸	احساس خستگی، کوفتگی
۵۹	خشکم دهان یا غلیظ شدن بزاق
۶۲	درد یا زخم‌ها، دهاان یا گلو
۶۶	تهوع
۷۰	مشکلات بلع
۷۳	تغییرات چشایی و بویایی
۷۴	اضافه وزن
۷۷	فصل پنجم: چند دستور ساد تهیه غذا در دسر
۷۹	دستورات اساسی برای تهیه نوشیدنی
۷۹	شیر غنی شده
۸۰	نوشیدنی غلیظ پروتئینه
۸۱	دبپ کدو حلوائی
۸۲	لیوان صبحانه
۸۳	اسموتی موز و کره بادام زمینی
۸۳	میلک شیک موز و انبه
۸۴	میلک شیک خرما
۸۴	میلک شیک بیسکویت
۸۵	بودینگ شکلاتی
۸۶	بستنی بیسکوییتی
۸۶	سالاد میوه
۸۷	کیک موزائیکی با بیسکوئیت

۸۸	 دسر ماست و بستنی
۸۹	 تیرامیسو با بیسکویت
۹۰	 دسر ژله و بستنی
۹۱	 دسر بیسکوییتی کدو حلوايي
۹۲	 کیک پنیر
۹۴	 پاناکوتا
۹۵	 دسر پان اسپانیا
۹۷	 پنکک موز
۹۸	 پنکک کدو حلوايي
۹۹	 توپک اژي زان
۱۰۰	 رول مرغ با نان افسانه
۱۰۱	 پیتزا با مرغ
۱۰۲	 شنيسل مرغ
۱۰۳	 سالاد ماکارونی
۱۰۴	 سالاد سزار
۱۰۵	 سالاد روسی
۱۰۶	 پوره سیبزمینی
۱۰۷	 چیکن استراگانف
۱۰۸	 لازانيا رولی
۱۰۹	 ناگت مرغ
۱۱۰	 ساندویچ مرغ و اسفناج
۱۱۱	 سمبوسه اسفناج و قارچ
۱۱۲	 سمبوسه خوزستاني
۱۱۳	 هوموس
۱۱۴	 پنکک پنیر جعفری
۱۱۵	 پنکک قارچ
۱۱۷	 پنکک اسفناج

۱۱۹	پیتزا فوری با نان تست
۱۲۰	دبب سبزیجات خامه‌ای
۱۲۱	کوکو سیب زمینی با پنیر پیتزا
۱۲۲	پای سیب زمینی
۱۲۳	بادمجان شکم پر
۱۲۴	گراتن سیب زمینی و اسفناج
۱۲۵	تویک سیب زمینی
۱۲۶	گن مارونی و مرغ
۱۲۷	گران مرغ و بادمجان
۱۲۸	سوپ مرغ کرفس
۱۲۹	سوپ بروکلی
۱۳۰	سوپ سیب زمینی
۱۳۱	سوپ تره فرنگی
۱۳۲	سوپ کدو حلوائی
۱۳۳	منابع