

## تشخیص سرطان، تغذیه، رژیم غذایی صحیح، پروتئین، مکمل های رژیمی، ویتامین ها، مواد معدنی

تغذیه خوب بخش مهمی از مراقبت های فردی سرطان است. اینکه به تازگی پی برده اید که مبتلا به سرطان هستید یا در حال آماده شدن برای روش های درمانی هستید، نوع تغذیه شما بر وزن، توان و انرژی شما تاثیر خواهد گذاشت. تغذیه خوب هم چنین روند بهبود را تسریع می کند، ساختار ایمنی بدن را پشتیبانی میکند، و باعث بهبود حالتان می شوند.

در این مقاله می توانید اطلاعات کلی درباره تغذیه پس از تشخیص سرطان بدست بیاورید. سرطان و عوارض جانبی درمانی اش اکثر اوقات باعث ایجاد اختلال در تغذیه می شود. اگر مشکل تغذیه دارید یا وزن شما کاهش پیدا میکند، با متخصص تغذیه جهت دریافت رژیم مناسب مشاوره کنید.

### اقداماتی که می توانید انجام دهید



#### یک رژیم غذایی متنوع و متعادل را در پیش بگیرید.

مواد غذایی متنوع که کالری، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز برای تامین بدن شما را فراهم می کند را انتخاب کنید. مواد غذایی را می توانید بر اساس ترجیحات، تحمل، اشتها، هر نوع عوارض جانبی سرطان یا درمان و همچنین سایر شرایط سلامتی خود برگزینید. رژیم غذایی مناسب برای شما ممکن است با شخص دیگر متفاوت باشد. این مسئله طبیعی است که "رژیم غذایی مختص سرطان" یا لیستی از غذاهای قابل مصرف و یا ممنوعه برای کسی که مبتلا به سرطان است وجود ندارد.

برای اطلاعات بیشتر درباره تغذیه سالم، به قسمت سایر منابع مراجعه کنید.

#### مواد غذایی مصرف کنید که موجب چاقی و اضافه وزن نشود.

حفظ وزن در محدوده طبیعی به خوبی نمایانگر این مورد است که کالری های مورد نیاز برای حفظ سلامتی را دریافت می کنید. ممکن است لازم باشد غذاهایی را که کالری بیشتری دارند، مقادیر بیشتری مصرف کنید، یا بیشتر بخورید تا کالری کافی برای جلوگیری از کاهش وزن را دریافت کنید. نمونه هایی از مواد غذایی با میزان کالری بالا شامل آوکادو، لبنیات پر چرب (مثلاً: ماست، پنیر بایس از 2%)، مارگارین، روغن، سس، مغزها، بادام زمینی یا سایر مغزها، و میوه های خشک.

#### وعده ها و میان وعده ها باید سرشار از منابع پروتئین باشد.

مصرف پروتئین به میزان کافی به شما کمک می کند تا توان خود را حفظ کنید و برای بهبود و سیستم ایمنی بدن مفید است.

منابع پروتئین شامل ماهی، مرغ، گوشت، تخم مرغ، حبوبات (لوبیا، نخود فرنگی و عدس)، توفو، آجیل و مغزها، کره بادام زمینی یا سایر کره هایی که از مغزها گرفته می شوند، شیر، شیر سویا غنی شده، ماست، پنیر و پودر های پروتئین. می باشد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر درباره راه های افزایش دریافت پروتئین و کالری، به قسمت سایر منابع مراجعه کنید.

### مواد غذایی را انتخاب کنید که سبب تشدید علائم بیماری نشود.

ممکن است مواردی وجود داشته باشد که تمایل داشته باشید در تنوع غذایی خود جهت کاهش علائم و بهبود تغییر ایجاد کنید. به عنوان مثال، اگر مبتلا به اسهال شده اید یا زود احساس سیری می کنید لازم باشد غذاهایی با فیبر کمتر به جای فیبر بالا مصرف کنید. اگر پرهیز غذایی زیادی دارید یا تنوع غذایی در رژیمتان پایین است، با متخصص تغذیه مشورت کنید تا برای شما رژیمی تنظیم کند که نیاز شما را برآورده کند.

### رعایت نکات زیر برای داشتن تغذیه سالم مفید است.

برای روزهایی که حوصله آشپزی ندارید غذاهای حاضری و راحت کنار بگذارید. غذاهای سریع و آماده مثل نان، کره بادام زمینی، تخم مرغ، غلات، پروتئین، میله، کلوچه، کنسرو و میوه های خشک و آجیل و دانه ها، سوپ کنسرو ماهی منجمد و عده های غذایی فوری داغ، غلات و حبوبات، غلات سرد، پنیر، ماست، پودینگ یا نوشابه های انرژی زا مانند **Ensure®**.

هر گاه می توانید، غذا بپزید و فریز کنید برای وقتی که نمی خواهید آشپزی کنید.

از دوستان و خانواده درخواست کنید تا گاهی اوقات برای شما غذا خریداری و تهیه کنند.

سعی کنید هیچ وعده غذایی را حذف نکنید. اگر اشتهایتان کمتر از حد نرمال است، از مصرف میان وعده در طول روز غافل نشوید. مصرف میان وعده های کوچک (5 تا 6 مرتبه در روز) راحت تر از مصرف وعده های کامل است.

اگر پخت و پز برایتان دشوار است و عده های غذایی راحت و آماده انتخاب کنید مثل یک تکه پنیر یا از خدمات ارسال غذا استفاده کنید.

### روزانه 8 تا 12 لیوان نوشیدنی مصرف کنید.

آب و سایر مایعات از قبیل چای، قهوه، آب میوه های 100% و سوپ را به لیست مایعات مصرفیتان اضافه کنید. مایعات مغذی مثل شیر یا شیر سویا غنی شده یا اسموتی های تهیه شده با ماست و میل شیک ها را بنوشید. نوشیدنی هایی از قبیل **Boost®**، **Ensure®** یا صبحانه های **Nestle®** هم گزینه های راحت و مغذی هستند اگر کم اشتها هستید.

### از مواد غذایی خوب و مطمئن استفاده کنید.

برخی از روش های درمانی سرطان مقاومت بدن را در برابر عفونت ضعیف می کند. در طی این مدت، شما در معرض خطر بالای انتقال بیماری از راه غذا (یا به بیان دیگر مسمومیت غذایی) هستید. جهت کاهش خطر، از مصرف موارد زیر پرهیز کنید:

ا گوشت، مرغ، ماهی و غذاهای دریایی خام یا نیم پز

ا تخم مرغ خام یا تخم مرغ با زرده شل

ا پنیر های نرم خام

ا فرآورده های لبنی غیر یاستوریزه.

برای اطلاعات بیشتر درباره غذاهایی که باید از مصرفشان پرهیز کرد و انتخابهای سالمتر، به قسمت سایر منابع مراجعه کنید.

**در مصرف مکمل های رژیمی مثل ویتامین، مواد معدنی، مکمل های گیاهی و سایر محصولات طبیعی بهداشتی احتیاط کنید.**

مصرف مکمل های رژیمی را نباید ساده پنداشت، زیرا شما در مرحله تشخیص یا درمان سرطان هستید. مصرف مکمل برای تقویت سیستم ایمنی توصیه نمی شود و ممکن است پیامدهایی بدنبال داشته باشد. این نگرانی وجود دارد که برخی از مکمل ها احتمال دارد بر روند درمان سرطان تاثیر گذار باشد. بنابراین، در طول دوره درمان سرطان، از مکمل های آنتی اکسیدان مثل بتاکاروتن، ویتامین آ، ث، و ای، و سلنیوم استفاده نکنید. هر چند، مصرف مواد غذایی حاوی موارد زیر بلامانع است. تغذیه بهترین روش برای دریافت ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز بدن است تا سلامت خود را حفظ کنیم.

اگر نمی توانید رژیم غذایی متعادلی را دنبال کنید، مصرف روزانه و بطور منظم انواع ویتامین ها و مکمل های معدنی مفید خواهد بود. اگر در حال گذراندن دوره درمان سرطان هستید، قبل از مصرف هر گونه مکمل ویتامین، مواد معدنی یا مکمل های عمومی با پزشک معالج خود مشورت کنید.

**درباره رژیم های تخصصی محتاط باشید.**

ثابت شده است که رژیم های غذایی مانند ماکروبیوتیک، اسید پایی / قلیایی یا رژیم های کم کربوهیدرات / کتوزنیک سرطان را درمان نمی کنند یا پیشرفت سرطان را در افراد کم نمی کند. این نوع رژیم ها بسیار محدود کننده است، که دریافت کالری و پروتئین مورد نیازتان را دشوار می سازد. اگر در فکر این هستید که رژیم غذایی خاصی را رعایت کنید که شما را از مصرف برخی غذا ها و مواد غذایی منع می کند، حتما با متخصص تغذیه معتبر مشورت کنید.

منابع بیشتر



برای کسب اطلاعات بیشتر و راهنمایی درباره نیازها و ترجیحات غذایی خود با شماره 1-1-8 تماس بگیرید و درخواست کنید که با یک کارشناس تغذیه هیلثلینک بی سی صحبت کنید. کارشناس تغذیه به سوالات شما پاسخ می دهد و درباره منابعی که به زبان مادری شما در دسترس است شما را راهنمایی خواهد کرد.

1-1-8 خدمات ترجمه را به بیش از 130 زبان ارائه می دهد. پس از تماس با 1-1-8 شما به یک متصدی خدمات بهداشتی انگلیسی زبان وصل خواهید شد. برای دریافت خدمات به زبانهای دیگر، صرفاً زبانی را که خواهان آن هستید ذکر کنید (برای مثال بگویید «فارسی»/«Farsi») و یک مترجم به تماس تلفنی خواهد پیوست.

برای کسب اطلاعات بیشتر، منبع زیر را ببینید:

1 هیلثلینک بی سی [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) - اطلاعات بهداشتی غیر اورژانسی و مورد تأیید پزشکی دریافت کنید.

این اطلاعات به عنوان منابعی برای آگاهی رسانی بیشتر ارائه می گردند که پنداشته می شود در زمان انتشار قابل اعتماد و درست بوده اند و نباید به عنوان تبلیغی برای هیچ گونه اطلاعات، خدمت، محصول یا شرکتی تلقی شوند.

## یادداشتها



توزیع به وسیله متن:

ڈائیٹیشن سروسز ہیلتھ لنک بی سی) سابقہ ڈائل-اے - ڈائیٹیشن (بی سی کے خدمات کارشناسی تغذیہ در سازمان هلتلینک بی سی (پیش از این موسوم به Dial-A-Dietitian)، اطلاعات و منابع رایگان را در مورد تغذیه برای ساکنان بی سی و متخصصان بهداشت ارائه می نماید. به [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) مراجعه کنید یا (از هر جای بی سی) با 1-1-8 تماس بگیرید. مترجمان شفاهی به بیش از 130 زبان در دسترس هستند.