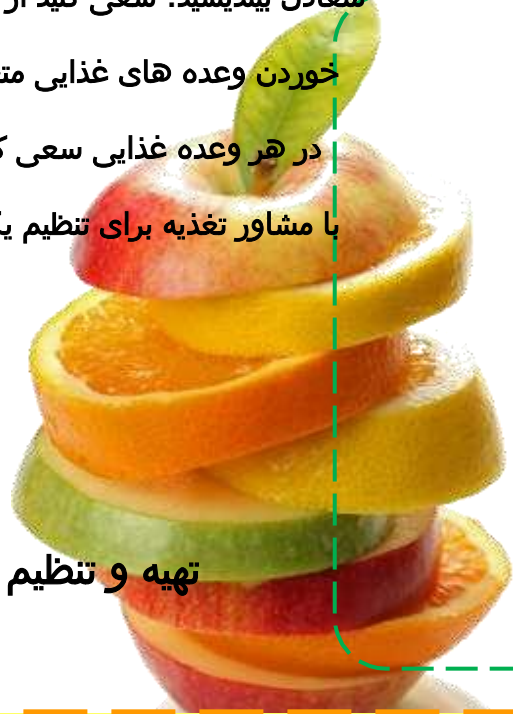


دانستنی هایی در مورد نحوه تغذیه برای بیماران مبتلا به سرطان روده بزرگ

متعادل بیندیشید: سعی کنید از هر روز از غذاهای متفاوتی استفاده کنید.  
خوردن وعده های غذایی متعدد و کم حجم بسیار کمک کننده است.  
در هر وعده غذایی سعی کنید ابتدا پروتئین را ابتدا استفاده کنید.  
با مشاور تغذیه برای تنظیم یک رژیم غذایی مناسب مشاوره کنید.



تهیه و تنظیم : دکتر رویا دولت خواه





غذاهایی که باعث کاهش خطر عود بیماری می شوند

انواع میوه و سبزیجات ، به ویژه  
سبزیجات تیره

نان سبوس دار و برشتوک

شیر و لبنیات کم چرب

چای (سبز و سیاه)

فعالیت فیزیکی ، مصرف ماهی

گوشت قرمز

چربی های حیوانی ، کره ، خامه  
شیرهای پرچرب ، شکلات ، شیرینی جات

انواع چپس های سیب زمینی ، و پر چرب

سیگار ، قلیان ، انواع دخانیات

چاقی

غذاهایی که باعث افزایش خطر عود بیماری می شوند

## رعایت موارد زیر باعث کاهش عوارض درمانی می شود:

### تهوع / استفراغ

- قبل از شروع هر دوره درمانی استفاده از وعده های سبک باعث کاهش تهوع حین درمان می شود.
- از غذاهای چرب ، بسیار تند و زیاد شیرین پرهیز کنید.
- سعی کنید از غذاهای کم آب مثل نان تست شده یا بیسکویت استفاده کنید.
- در طول روز از مایعات به مقداری که باعث ناراحتی شما نشود حتما استفاده کنید تا از عوارض بی آبی در امان باشید.

### اسهال

- از استفاده از غذاهای پر فیبر مانند سبزیجات و میوه جات سفت و نپخته پرهیز کنید.
- از استفاده از چایی ، قهوه ، شیر ، محصولات لبنی ، الکل و شیرینی جات پرهیز کنید.
- دریافت مایعات را بیشتر کنید و از غذاهای حاوی سدیم و پتاسیم بیشتر استفاده کنید تا املاح دفع شده جایگزین شوند، مانند موز و اشکنه

### کاهش اشتها

- هر وعده غذایی بایستی حاوی غذاهای پر کالری و با پروتدین زیاد باشد مانند : تخم مرغ ، پنیر ، آجیل
- برای غذا خوردن منتظر گرسنه شدن نباشید. از وعده های غذایی متعدد و در حد تحمل در طول روز استفاده کنید.
- از مکمل های غذایی برای افزایش کالری وعده های غذایی می توانید استفاده کنید.

- روزانه ۸-۱۰ لیوان مایعات شامل نوشیدنی های نسبتا گرم و بدون کافئین استفاده کنید.
- از غذاهای پر فیبر مانند میوه /سبزی جات خام و نان های سبوس دار بیشتر استفاده کنید.

نفخ شکم و روده گاز دار

- از غذاهایی مانند کلم ،گل کلم ، کلم بروکلی ،حبوبات پرهیز کنید.
- از نوشیدنی های گاز دار و آدامس استفاده نکنید.

تغییر در ذائقه

- از افزودنی های غیر مضر مانند ادویه جات ،لیمو،سرکه ،و ترشی جات در حد تحمل می توانید استفاده کنید.
- غذاهای فصلی همراه با پیاز و پودر سیر و گوشت مزه دار شده می توانید استفاده کنید.
- برای رفع هر گونه مشکل دهانی و تغییر ذائقه روزی چند بار با آب نمک ملایم و یا سودا قرقره کنید.



## به سالم بودن غذایتان دقت کنید

سرطان و درمان آن باعث کاهش توانایی بدن برای ساختن گلبول های سفید که با عفونت ها مبارزه می کنند می شود . ضعف سیستم ایمنی شما را در معرض خطر عفونت قرار می دهد.

موارد زیر را در مورد تغذیه خود حتما جدی بگیرید:

### از این موارد پرهیزید

- از غذاهای خام و نیخته و محصولات حیوانی خام پرهیزید.
- از شیرها و محصولات لبنی ، وآب میوه جات و سبزیجات پاستوریزه نشده پرهیزید.
- از غذاهای مانده و کهنه استفاده نکنید.

- از سس ها و دسر های که خارج یخچال نگهداری می شوند.
- از رستوران های خیابانی و سرپایی غذا نخرید.
- از غذاهای کنسروی آسیب دیده و بدون تاریخ نخرید.
- غذاهایی که چند بار فریز شده و آب شده اند استفاده نکنید.

### موارد زیر را حتما رعایت کنید

- تمامی میوه جات و سبزیجات را بشورید.
- دستاتان را قبل و بعد از تهیه و خوردن غذا بشورید.
- مواد غذایی قابل ذخیره را سریعاً فریز کنید.
- غذاهای پخته شده در یخچال نگهداری کنید.
- انواع گوشت ها را به طور کامل بپزید.
- قوطی کنسرو را قبل از استفاده بشورید و به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه داخل آب بجوشانید.



برای یک رژیم غذایی سالم چه باید بکنیم ؟

پرهیز از این مواد غذایی



به سوی یک رژیم غذایی سالم



جدول راهنمای مقدار متوسط از هر ماده غذایی در هر وعده غذایی

<ul style="list-style-type: none"> <li>• یک عدد سیب ، موز ، یا پرتقال متوسط</li> <li>• نصف لیوان میوه پخته شده به صورت کمپوت یا کنسرو</li> <li>• یک لیوان آب کامل میوه جات(ترکیب چند میوه)</li> </ul>	میوه جات
<ul style="list-style-type: none"> <li>• یک فنجان از سبزی جات برگ دار خام</li> <li>• نصف فنجان از سایر سبزیجات پخته شده</li> <li>• یک لیوان آب کامل سبزیجات (ترکیب چند سبزی)</li> </ul>	سبزیجات
<ul style="list-style-type: none"> <li>• یک برش نان</li> <li>• ۳۰ گرم (معادل یک فنجان) گندمک</li> <li>• نصف فنجان برنج یا ماکارونی پخته شده</li> </ul>	غلات
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نصف فنجان حبوبات پخته شده</li> <li>• ۲ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی</li> <li>• یک سوم فنجان آجیل</li> </ul>	حبوبات و خشکبار
<ul style="list-style-type: none"> <li>• یک لیوان شیر یا ماست</li> <li>• ۵۰ گرم پنیر پاستوریزه شده</li> <li>• یک تخم مرغ</li> </ul>	لبنیات و تخم مرغ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ۵۰-۱۰۰ گرم گوشت قرمز، مرغ یا ماهی کاملاً پخته شده</li> </ul>	گوشت ها



راهنمای تغذیه و فعالیت فیزیکی برای پیشگیری از سرطان	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• روزانه حداقل ۵ وعده غذایی از سبزیجات و میوه جات استفاده کنید.</li> <li>• از مواد غذایی سبوس دار بیشتر استفاده کنید.</li> <li>• از حداقل مقدار گوشت قرمز خصوصا گوشت های پرچرب استفاده کنید.</li> <li>• غذاهایی را انتخاب کنید که وزن شما را در حد متعادل نگاه دارند.</li> </ul>	<p>۱-تغذیه:</p> <p>از مواد غذایی متنوع و سالم با منشا گیاهی استفاده کنید</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• بزرگسالان: حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی متوسط ، ۵ روز در هفته</li> <li>• کودکان و بالغین : حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت ورزشی متوسط تا سنگین ، ۵ روز در هفته</li> </ul>	<p>۲-فعالیت فیزیکی :</p> <p>شیوه زندگی خود را با یک برنامه روزانه پر حرکت تنظیم کنید.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• با انجام فعالیت های ورزشی تعادلی بین کالری دریافتی روزانه و وزن بدن ایجاد کنید.</li> <li>• اگر دچار افزایش وزن و چاقی هستید و در حال دریافت درمان دارویی نیستید ، وزن خود را کم کنید.</li> </ul>	<p>۳- در حفظ وزن ایده آل در طول زندگی خود بکوشید.</p>
	<p>۴- از مصرف سیگار ، قلیان ، تریاک و سایر دخانیات ، و الکل پرهیزید.</p>



راهنمای فعالیت های بدنی متوسط و سنگین روزانه		
سنگین	متوسط	نوع فعالیت
دویدن و پیاده روی تند ، دوچرخه سواری تند ،رقص ایروبیک ، شنا	پیاده روی ،رقص ،دوچرخه سواری آرام ،اسب سواری ،، یوگا ، اسکیت	تمرین ها و نرمش های روزانه
فوتبال ،بسکتبال ، اسکی	والیبال ،تیس ، بدمیتون	فعالیت های ورزشی
فعالیت فیزیکی سنگین ، مثل مشاغلی مانند آتش نشانی ، جنگل بانی ،کار ساختمانی	پیاده روی و جابجایی وسایل ، کشاورزی ، باغبانی	فعالیت های فیزیکی روزمره