



الخدمات الطبية الملكية

شعبة الخدمات العامة والتغذية الرقابة الغذائية والتغذية السريرية اقتراحات غذائية للتقليل من الأعراض الجانبية للعلاج الكيماوي



تهدف هذه النشرة الى مساعدة المريض في تحمل الاعراض الجانبية للعلاج الكيماوي وتناول الوجبات اليومية بطريقة مناسبة .

الخفاض مناعة الجسم وزيادة التعرض للعُدوى :

عندما تضعف مناعة الجسم نتيجة المرض او العلاج المتناول تصبح فرص العدوى اقوى مما يزيد حالة المريض سوءً لذلك يجب مراعاة الآتي :

- الاهتمام بنظافة الأطعمة بغسل الخضار والفواكه جيدا .

- طهي الطعام جيدا وبالأخص اللحوم الى درجات الحرارة الكافية لقتل جميع الجراثيم والطفيليات .
- تجنب تناول الأطعمة النيئة أو غير المطهية جيدا (عند طهي البيض يجب أن يكون البياض والصفار متماسكا)

- تنظيف جميع الأسطح والأدوات الخاصة بأعداد ، طهي وتقديم الطعام وعدم استعمال الأدوات المخصصة لتقطيع اللحوم في تقطيع الخضار
- عدم ترك المواد الغذائية خارج الثلاجة لساعات طويلة وخصوصا في فصل الصيف لان ذلك يجعل للجراثيم بيئة مناسبة لنموها وتكاثرها وحدوث التسمم الغذائي .

المكملات الغذائية :

ينصح المرضى اللذين يخضعون للعلاج الكيماوي عدم تناول جرعات زائدة من الفيتامينات لان ذلك يؤثر على فعالية العلاج وفي حال فقدان الشهية وعدم القدرة على تناول كميات كافية من الطعام الطبيعي فيمكن عندها تناول الفيتامينات والمعادن على أن لا تتجاوز جرعة الفيتامينات المتناولة على 100% من الاحتياج اليومي للجسم .

يفضل تناول مدعمات الاغذية من الانشور وحسب استشارة اخصائي التغذية.

- تناول الطعام بأجواء محببه مع الأصدقاء وتزيين الأطباق بشكل محبب وجذاب .
- توفير وجبات خفيفة محببه جاهزة في متناول اليد .
- تجنب تناول المشروبات المركزة بالكافيين مثل القهوة والكاكاو والكولا .

تغير في حاسة التذوق:

- 1 - الاستعاضة عن اللحوم الحمراء في حال عدم تقبلها بالدجاج والسّمك والبيض والجبن .
- 2 - تجنب تناول أي صنف طعام في حال عدم تقبله .
- 3 - تبديل الطعام بالتوابل والبهارات والليمون لتعزيز النكهة .
- 4 - استعمال القصبات المصاصة الخاصة بالشرب .
- 5 - تقديم اللحوم بارده بدلا من الساخنة .
- 6 - عند تغير طعم الأطعمة حلوة المذاق بحيث يصبح طعمها غريب فيمكن اضافة عصير الليمون الى المشروبات حلوة المذاق او بتخفيفها بالماء والاستعاضة عن الأطعمة الحلوة بالمالحة مثل البسكويت المالح والجبن .
- 7 - استعمال ادوات الطعام البلاستيكيه بدل المعدنية .

جفاف الفم والحلق :

- 1 - الغرغرة وترطيب الفم قبل الوجبات .
- 2 - ترطيب الأطعمة بإضافة الصلصات ومرق اللحوم والكريما .
- 3 - هرس الطعام وجعله ليّنا .
- 4 - مضغ العلكة او وضع مكعبات الثلج او الليمون الحامض لتحفيز افراز اللعاب وترطيب الحلق .



فقدان الشهية :

- تناول وجبات خفيفة ومتعددة .
- التركيز على تناول اطعمه غنيه بالبروتين والطاقة .
- تناول على الأقل مصدرا واحدا من البروتينات الجيدة باليوم .
- تجنب تناول السوائل بكثرة اثناء الوجبات لمنع الشعور بالشبع .
- تناول الطعام بأكبر قدر مستطاع عند ارتفاع مستوى الشعور بالراحة وتحسين الشهية .
- المشي الخفيف او التمرينات البسيطة قبل الوجبات قد تساعد في تحسين الشهية .

الشعور بالتعب والارهاق :

- تناول الأطعمة الغنية بالبروتينات والطاقة بأكبر قدر مستطاع عند ارتفاع مستوى الشعور بالراحة .
- المشي الخفيف او التمرينات البسيطة مثل اليوجا .
- تناول المشروبات الغنية بالبروتينات والمغذيات مثل : الانشور .
- توفير وجبات خفيفة محببه جاهزة في متناول اليد .
- تجنب تناول المشروبات المركزة بالكافيين مث القهوة والكاكاو والكولا .

- اتباع نظام غذائي متعدد الوجبات بحيث يحتوي على الأطعمة المضادة لتأسهاال مثل الخبز المحمص ، الأرز والتفاح والشاي (غير ثقيل) .
- تجنب المشروبات الغازية والكحول والأطعمة الدسمة عالية الدهون والمقالي والقهوة والشاي المركز والاكثر من التوابل في الطعام وخصوصا البصل والثوم .
- تجنب الأطعمة الغنية بالألياف مثل الملوخية والملفوف والزهرة .
- لا تتوقف عن الاكل وتناول الطعام بقدر المستطاع .

الإمساك :

- تناول الماء والسوائل بكثرة (8 _ 10 كوب باليوم) وخصوصا المشروبات الدافئة .
- تناول عصير الخوخ .
- تناول الخضار والفواكه الغنية بالألياف الغذائية .
- المشي وعمل التمارين الرياضية .
- تناول الطعام دافئا و بدرجة حرارة الغرفة .



تقرحات الفم والحلق :

- تجنب استعمال فرشاة الاسنان والاستعاضه عنها بمحلول الماء والملح المخفف .
- تجنب تناول الأطعمة الخشنة والصلبة مثل الفشار الخبز المحمص ، الخضار النيئة القاسية الملمس .
- تجنب تناول الأطعمة الحامضية مثل الليمون البندورة والأطعمة الحريفة و المتبله .
- تناول الطعام بقضيمات صغيره .
- ترطيب الأطعمة بإضافة الصلصات ، مرق الحوم والكريمة .
- استعمال القصبات المصاصة الخاصة للشرب .
- الاكثر من تناول المشروبات والكوكتيلات المغذية .
- تجنب المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة .



أهمية الغذاء الصحي :

- الحفاظ على قوة ونشاط الجسم .
- الحفاظ على الوزن و الكتلة العضلية في الجسم .
- زيادة مناعة الجسم و تقليل معدل الجفاف .



الغثيان :

- شرب السوائل بين الوجبات وليس أثناءها
- تناول خبز محمص ، قرشله ، وبسكويت مالح مع الجبن .
- تناول وجبات خفيفة متعددة لان الشعور بالجوع يزيد الاحساس بالغثيان .
- تناول الطعام دافئ غير ساخن بعيدا عن روائح الطبخ
- تجنب الأطعمة الدسمة والمقالي .
- تناول وجبات غذائية خفيفة قبل العلاج الكيماوي بساعة او ساعتين
- خذ نفسا عميقا عند الشعور بالغثيان
- تناول شاي النعناع او الزنجبيل
- استرح بعد تناول الطعام مع سند الظهر للأعلى وعدم الاستلقاء لمدة 2 ساعه بعد تناول الوجبات
- وفي حال غثيان الحاد وبشكل مستمر فينصح بتناول الشئوريبة الصافية وشاي الزنجبيل وعصير صافي ، يتم تناول الأطعمة الخفيفة لاحقا ومع حسن الحالة المريض .



الاسهال :

- تناول الماء والسوائل الصافية بكثرة
- تناول الاطعمه الغنيه بالبوتاسيوم مثل الموز والبطاطا المسلوقه .
- تجنب تناول الحليب وتناول عوضا عنه اللبن الرائب .

