

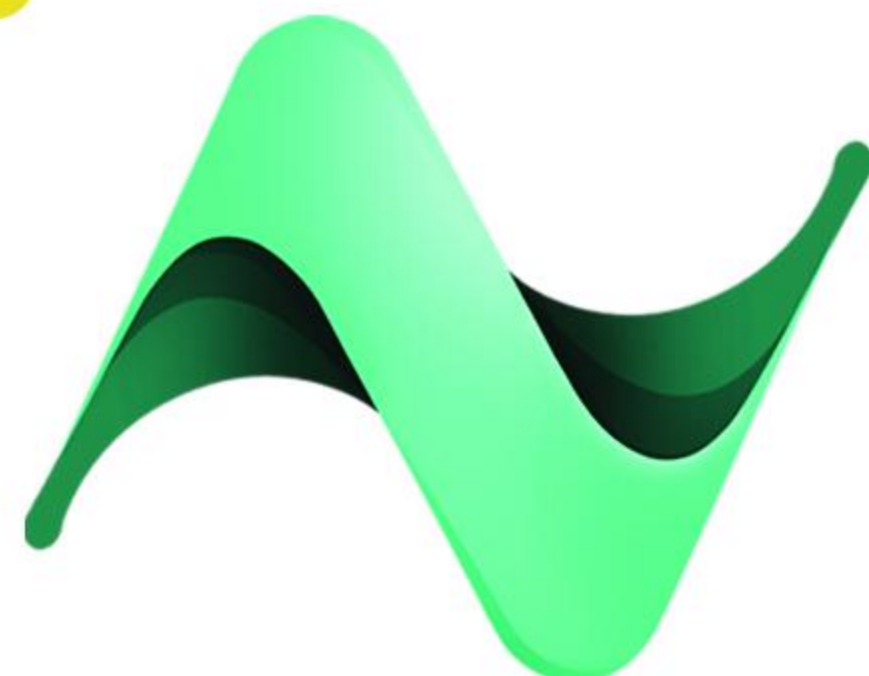


ضمنا قدم زدن و تحرک نیز عامل مهمی در رفع یبوست مزاج است سعی کنید از نوشیدن مایعات با حجم بالا در ساعات اولیه صبح و با معده خالی اجتناب کنید. مواد محرک مثل قهوه و شکلات نیز برای برخی افراد تحریک کننده است و توصیه می شود هر بیمار بسته به عادات و حساسیت های غذایی از مواردی که مشکلات گوارشی اش را تشدید می کند اجتناب نماید. در ساعات شب نیز به جهت جلوگیری از بازگشت اسید به مری و کمک به رفع دردهای شبانه معده بهتر است زیر سر خود دو یا سه بالش قرار دهید طوری که زاویه بالا تنه شما با تخت حدود ۴۵ درجه باشد و ضمنا سعی کنید فاصله صرف آخرین وعده غذا را با خواب طوری تنظیم نمایید که کمتر از یکی الی دو ساعت نباشد و ترجیحاً از موادی که زودتر هضم می شوند، در وعده شام استفاده نمائید. در طول روز نیز پس از صرف میان وعده ها ترجیحا سعی کنید دراز نکشید

## تغذیه در پرتودرمانی شکم و معده

اسفند ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: سالیانه



بیمارستان نیکان  
NIKAN HOSPITAL  
سپید | SEPID

تهیه شده در واحد آموزش سلامت و روابط عمومی

پذیرش رادیوتراپی: ۲۹۱۲۵۸۸۰-۲۹۱۲۵۸۸۲

بیمارستان نیکان  
NIKAN HOSPITAL  
سپید | SEPID

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی نیکان سپید

تهران، اتوبان شهید بابایی، بلوار بهار، خیابان لاله

[www.sepid.nikan.hospital](http://www.sepid.nikan.hospital)

تلفن: ۲۹۱۲۰۰۰۰۰ | [Sepidnikan-hospital](https://www.instagram.com/Sepidnikan-hospital)

## چند پیشنهاد برای وعده های غذایی

صبحانه

ترکیبات مختلف غلات نان به همراه شیر، پنیر، ماست، کره، خامه و عسل پوره سیب زمینی، هویج و کدو، مخلوط نموده و در صورت تمایل تخم مرغ پخته شده را نیز با آن مخلوط کنید. مخلوطی از شیر، خامه یا ماست با میوه تازه قطعات پرتقال، سیب، موز، توت فرنگی و آناناس، انبه، هلو و ... که در مخلوط کن نرم شده است. ساندویچ هایی حاوی پنیر، گوشت، قارچ، مرغ و سبزیجات پخته یا خام

سایر وعده های غذایی

گوشت یا حبوبات که به خوبی پخته یا کباب شده اند با کمی کره و چند قطره آب لیمو ترش تازه، به همراه پوره میوه جات و سبزیجات تازه یا پخته سیب زمینی به همراه حبوبات، تن ماهی، فیله مرغ یا ماهی با چند قطره لیمو ترش تازه یا رب انار طبیعی و حلقه های پیاز و گوجه فرنگی ماکارونی پخته شده با گوشت چرخ کرده یا قطعه های مرغ تفت داده شده با سس سفید مخلوط با خامه یا عصاره گوجه فرنگی تازه در صورتیکه بی اشتهایی شما باعث یبوست شود سعی کنید از غذاهای پر فیبر و میوه جات و سبزیجات استفاده کنید و آب زیاد بنوشید و در غذاهای مصرفی آلو و برگه ی زرد آلو بگنجانید.

مهمترین عارضه شایع و آزاردهنده در این منطقه تهوع و استفراغ است. برای رفع یا کاهش این حالت نکات زیر توصیه می شود:

وعده های غذایی سبک و متعدد را جایگزین سه وعده غذایی پر حجم معمول نمایید. به این صورت که سعی کنید چندین میان وعده در بین روز مصرف نمایید. مصرف مایعات، نیم تا یک ساعت قبل یا بعد از غذای می تواند کمک کننده باشد ولی در حین غذا ترجیحاً مایعات ننوشید. از مصرف غذاهای محرک، پر ادویه، سرخ شده، چرب و دیر هضم پرهیزید. غذاهای کم حجم و پرکالری و نسبتاً خشک از نوع کبابی و عصاره های غلیظ گوشت با پوره سبزیجات مثل کدو، هویج و سیب زمینی با چند قطره آب لیموی تازه توصیه مناسبی برای غذاهای شماست. بر خلاف تصور عموم، مصرف سوپ و غذاهای پر حجم و کم کالری مشابه آن توصیه نمی شود. مگر آنکه غلیظ تهیه شده و مواد پر کالری به آن اضافه گردد.

غذاهای داغ یا پر عطر و بو می تواند این حالت شما را تشدید کند. در این حالت می توانید پس از کمی سرد شدن غذایتان را میل کنید و چاشنی های پر عطر و بو، به غذایتان اضافه نکنید.

حتماً میان وعده های پرکالری و کم حجم میل کنید. مانند مخلوط میوه جات خام یا پخته با ماست پر چرب، شیر یا بستنی، پودینگ میوه جات و فرنی میوه ای یا دسر های میوه ای که با میوه تازه تهیه شده است با اضافه کمی خامه، یک ورق نان تست شده با یک لایه پنیر یا کره یا عسل یا مربا یا کاهو و گوجه و خیار تازه، ژله با کیک و خامه، کیک تهیه شده در منزل همراه با آب میوه تازه و کمی پاستا یا ماکارونی همراه با خامه یا سس سفید میان وعده مناسبی است. در صورتیکه مشکل شما تهوع صبحگاهی است سعی کنید کمی در هوای آزاد قدم بزنید و با آرامش نفس های عمیق بکشید و یک ساعت پس از برخاستن از رختخواب، اولین وعده غذایی را میل کنید. ترجیحاً فاصله آخرین وعده غذایی تان با زمان پرتو درمانی حداقل یک ساعت باشد تا در زمان پرتوگیری، معده شما پر نباشد. در این صورت عوارض مربوطه کاهش می یابد. خوردن غذاهایی که دوست دارید و حضور در جمع عزیزان و دوستان می تواند این حالت را بهبود دهد. رعایت بهداشت دهان و دندان و شستشوی مرتب دهان با آب یا ۲ تا ۳ بار در روز با سرم شستشو می تواند حالت تهوع را کاهش و میل به غذا را افزایش دهد. آبنبات های خوش طعم و گیاهی یا قرص نعنائی در صورت تمایل می تواند کمک کننده باشد.

مصرف آبنبات های ترش و محرک و کلاً مکیدن آب نبات میتواند باعث تشدید زخم های مخاط دهان شود، هنگامی که احساس تهوع دارید به آهستگی ترجیحاً در هوای آزاد قدم بزنید و چند نفس عمیق بکشید و روی فعالیت یا فکر مطلوبی تمرکز کنید تا ذهنتان منحرف گردد.

همصحبتی با نزدیکان، شنیدن موسیقی، تماشای برنامه و فیلم های شاد و مورد علاقه و تنوع شرایط محیط و تغذیه طوریکه سبب عدم تمرکز شما بر حالت تهوع شود، می تواند از احساس تهوع بکاهد.

در صورتیکه زخم یا مشکلات دهان دارید می توانید از آب لیمو ترش تازه، آبغوره و غذاهای ترش استفاده کنید.

حالت تهوع و استفراغ مسلماً اشتها را میکاهد؛ برای افزایش اشتها در این حالت:

می توانید در جمع دوستان و محیط های شاد و مفرح با دکوراسیون و فضای مطلوب غذا میل کنید. غذای روزانه را در وعده های متعدد ولی در حجم کمتر و با تنوع بیشتر و متفاوت با رژیم غذایی معمول میل کنید. علاوه بر قدم زدن در فضای سبز و آزاد، رفتن به محیط های سرگرم کننده می تواند مفید باشد. لباس های (مخصوصاً لباس زیر) آزاد، نرم و نخی بپوشید