

افراد مبتلا به سرطان چه چیزهایی نباید بخورند

تغذیه مناسب به بدن کمک می‌کند تا بهترین عملکرد را داشته باشد و در صورت ابتلا به بیماری‌های سخت مانند سرطان این موضوع از اهمیت بیشتری برخوردار خواهد بود.

رژیم غذایی سالم و خوب به حفظ قدرت بیمار، برخورداری از سطح انرژی مناسب و دفاع در برابر عفونت و بیماری کمک می‌کند. همچنین می‌تواند از تجزیه بافت بدن و ساخت بافت‌های جدید جلوگیری کند. افرادی که خوب غذا می‌خورند بهتر می‌توانند با عوارض جانبی درمان کنار بیایند و حتی ممکن است بتوانند دوزهای بالاتری از داروهای خاص را تحمل کنند. در واقع، بعضی درمان‌های سرطان در افرادی که تغذیه مناسبی دارند و کالری و پروتئین کافی دریافت می‌کنند، بهتر عمل می‌کنند.

تغییر در رژیم غذایی

دکتر سارا صرافی زاده، متخصص تغذیه و رژیم درمانی، هیئت علمی دانشکده علوم و فناوری‌های پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات در مورد تغذیه بیماران مبتلا به سرطان می‌گوید: «معمولاً یکی از سؤالات مهم بیماران مبتلا به سرطان و خانواده‌های آنها در مورد نوع تغذیه آنهاست و اینکه در طول درمان چه تغییراتی باید در نوع غذا خوردن آنها ایجاد شود.

متخصصان تغذیه برای درمان انواع سرطان‌ها، درمان‌ها و رژیم‌های غذایی خاصی تجویز می‌کنند. یعنی با توجه به اینکه ماهیت سرطان به گونه‌ای است که بافت هدف آن بافت ماهیچه‌ای است، بیمار حین درمان با کاهش وزن شدید و تحلیل عضلانی مواجه خواهد شد. همچنین چون ممکن است بیمار الکترولیت‌های زیادی از دست بدهد و هنگام شیمی‌درمانی ناچار به استفاده از انواع کورتون‌ها مانند دگزامتازون شود با افزایش قند خون هم مواجه خواهد شد.

در واقع کاهش جذب کلسیم و ویتامین دی، دفع پتاسیم و مجموعه‌ای از همه این گونه تغییرات باعث ایجاد ضعف و ناتوانی در بیمار خواهد شد. «

لزوم مشاوره با متخصصان تغذیه

به گفته این متخصص تغذیه با توجه به این تغییرات بهتر است بیماران به ویژه با شروع اولین دوره شیمی درمانی حتماً با متخصص تغذیه در ارتباط باشند.

مسیر اصلاح تغذیه بیماران هم باید شامل رژیم غذایی متعادل و تأمین‌کننده تمام نیازهای فرد باشد. یعنی متخصص تغذیه باید با توجه نوع بیماری، سن و وزن بیمار برای او رژیم غذایی خاصی را در نظر بگیرد. البته رژیم غذایی این بیماران باید تمام گروه‌های غذایی را در برگیرد.

بنابراین باید میزان مجاز مصرف بیماران مشخص شود؛ اینکه باید چه مقدار کربوهیدرات و پروتئین‌هایی مانند گوشت، میوه یا لبنیات می‌توانند دریافت کنند.

مولتی ویتامین ممنوع!

دکتر صرافی زاده می‌گوید توجه داشته باشیم متخصصان تغذیه در طول دوره درمان سرطان و درمان‌های مختلفی که برای بیماران توصیه می‌شود اصلاً مولتی ویتامین تجویز نمی‌کنند و تنها راه دریافت مواد غذایی و ویتامین‌ها را مصرف مواد غذایی می‌دانند.

جالب است بدانید اگر به دلایلی هم برای بیماران مبتلا به سرطان مولتی ویتامین تجویز شود، جذب بالایی نخواهد داشت. در واقع تنها زمانی که جذب کامل مواد غذایی و ضروری باید فقط از طریق غذا خوردن صورت بگیرد دوره شیمی‌درمانی است. میزان مصرف مواد غذایی یا داروها هم با توجه به نوع بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت یا کلیه متفاوت خواهند بود. اما بهتر است مولتی ویتامین‌ها به هر نوعی که باشند هنگام شیمی درمانی و یک روز قبل و بعد آن باید قطع شوند تا بیمار دچار تداخل دارویی نشود.

ضرورت مصرف پودرهای پروتئینی

یکی دیگر از مشکلات تغذیه‌ای بیماران مبتلا به سرطان بیماری‌های زمینه‌ای آنهاست. مثلاً اگر مریضی مشکل کلیوی نداشته باشد می‌تواند از پودرهای پروتئینی استفاده کند که تنوع زیادی هم دارند.

این پودرها اغلب برای افزایش پروتئین به برنامه غذایی بیماران

مبتلا به سرطان اضافه می‌شود. پودرهای پروتئینی پودرهای غنی شده‌ای هستند که ویتامین هم دارند. اما دوز ویتامین آن‌ها مانند مولتی ویتامین‌ها بالا نیست. اما برای جلوگیری از تحلیل عضلانی و کاهش احتمالی پتاسیم و پروتئین حتماً باید در برنامه غذایی بیماران قرار بگیرد.



مقابل کننده‌های سرطانی

به گفته این متخصص تغذیه، نکته مهم دیگر در تغذیه بیماران مبتلا به سرطان استفاده از مواد غذایی است که اصطلاحاً به آن‌ها مقابل کننده‌های سرطانی Cancer fighting foods گفته می‌شود.

از آیتم‌های متعددی که انجمن سرطان آمریکا به عنوان مقابل کننده‌های سرطانی Cancer fighting foods از آن‌ها نام می‌برند می‌توان از زردچوبه، شکلات تلخ، دارچین، سیب، گوجه فرنگی، کلم بروکلی، هویج، چای سبز، روغن زیتون بکر، دانه آفتابگردان و تخمه کدو نام برد که می‌توانند با سلول‌های سرطانی بجنگند و حکم حفاظتی سلول‌ها را در برابر آن‌ها دارند.

بنابراین بهتر است حتماً در برنامه غذایی این بیماران گنجانده شوند. در مجموع رعایت همه این موارد مانع از افزایش یا کاهش وزن‌های بیجا خواهد شد.

کم اشتها بی

دکتر صرافی زاده درباره کم اشتهای و بی‌اشتهایی بیماران مبتلا به سرطان می‌گوید این بیماران در صورتی که با کم اشتهای مواجه باشند و همچنین در صورت بروز کم خونی می‌توانند از دوزهای پایین ویتامین، آهن یا شربت‌های کلسیم که بیشتر مخصوص کودکان است استفاده کنند.

در مورد بعضی سرطان‌هایی که گوارش بیمار را هم درگیر کرده‌اند مانند سرطان روده یا معده نیز ممکن است بخشی از این اندام‌ها برداشته شده باشد. بنابراین نوع تغذیه این بیماران هم متفاوت خواهد شد که معمولاً توصیه می‌شود از غذاهای نرم و انواع پوره‌ها استفاده کنند.

آن‌ها همچنین می‌توانند از پودرهای تقویتی هم بیشتر استفاده کنند. در واقع مجموعه این کارها کمک می‌کند تا تحلیل‌های عضلانی و استخوانی بیمار کمتر شوند یا به حداقل برسد.

گاهی نیز مصرف بعضی ویتامین‌ها مانند ویتامین D جلوی [بوکی](#) [استخوان](#) را می‌گیرد. برای کاهش التهاب هم می‌توان از [ام‌گا ۳](#) استفاده کرد.

فعالیت‌های فیزیکی روزانه

این متخصص تغذیه در مورد فعالیت‌های بدنی روزانه مثل پیاده‌روی می‌گوید داشتن این گونه فعالیت‌ها بسیار مفید است. ضمن آنکه می‌تواند در تقویت روحیه بیماران هم نقش مهمی داشته باشد.

شمارش گام‌ها با کمک گام‌شمارهای گوشی همراه یا ساعت‌های هوشمند نیز می‌تواند به اندازه مجاز و توصیه شده پیاده روی برای بیماران در نظر گرفته شود.

برای بیماران مبتلا به سرطان هم معمولاً بیشتر از ده هزار گام توصیه نمی‌شود. ضمن آنکه توجه به مستمر بودن این گونه فعالیت‌ها هم موضوع مهمی است که حتماً باید در نظر گرفته شود.

البته اگر بیماری به دلایلی مشکلات پیاده‌روی داشته باشد می‌تواند در حد توان خود فعالیت فیزیکی و پیاده روی داشته باشد.