

## دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



### رژیم غذایی جهت بیماران شیمی درمانی و نوتروپنیک

تهیه و تنظیم: دکتر فاطمه ملک  
فلوی فوق تخصصی هماتولوژی انکولوژی اطفال بیمارستان مفید

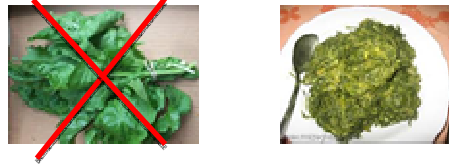
تحت نظر: دکتر پیمان عشقی  
ریاست بخش هماتولوژی انکولوژی اطفال بیمارستان مفید

با تشکر از:  
سرکار خانم صابونچی  
سرپرستار بخش هماتولوژی انکولوژی اطفال بیمارستان مفید

تهران: خیابان دکتر شریعتی، بالاتر از حسینیه ارشاد، بیمارستان  
کودکان مفید، ساختمان اداری طبقه دوم، مرکز تحقیقات بیماری  
های خونی مادرزادی کودکان، کد پستی ۱۵۴۶۸-۱۵۵۱۴  
تلفکس: ۲۲۲۶۵۴۸۸

[www.pchd.sbmu.ac.ir](http://www.pchd.sbmu.ac.ir)  
[pchd@sbmu.ac.ir](mailto:pchd@sbmu.ac.ir)

استفاده از سبزیجات تنها در صورتی مجاز است که  
کاملاً پخته گردند. استفاده از سبزیجات خام ممنوع  
است.



میوه ها و سبزیجات را با آب سرد و روان شسته و  
پس از آن با استفاده از مواد گند زدا ضد عفونی  
نمایید.

استفاده از میوه جاتی که به سادگی پاکیزه شده و یا  
پوست کنده می شوند مانند سیب، پرتقال، موزها،  
هندوانه، طالبی مجاز است ولی میوه جاتی مانند  
انگور، و انواع توت ممنوع است.



کلیه میوه های مصرفی نباید هیچ گونه لک زدگی یا  
گندیدگی داشته باشد.  
استفاده از آب میوه های پاستوریزه بلامانع است.  
ترجیحاً از انواع بدون شکر افزوده استفاده گردد.

در صورت استفاده از محصولات لبنی  
پاستوریزه در صورتی که دسته بندی آن ها باز  
می گردد تمامی محصول در یک وعده مصرف  
گردد و جهت مصارف بعدی ذخیره نگردد. لذا  
بهتر است برای این بیماران فرآورده های  
کوچک و انفرادی تهیه شود. (شیر کوچک،  
قطعات کوچک پنیر و کره)



• استفاده از هرگونه آجیل و خشکبار ممنوع است.



• استفاده از تخم مرغ های پاستوریزه بلامانع است. در صورت استفاده از تخم مرغ زرده و سفیده کاملا پخته و سفت گردند.

• تمامی انواع گوشت قرمز و سفید باید کاملا پخته و استفاده گردند. در صورت استفاده از کباب قطعات کوچک که کاملا مغز پخت گردند بلامانع است و در غیر این صورت استفاده از کباب آبدار ممنوع می باشد.



• استفاده از لبنیات و عسل تنها به صورت کاملا پاستوریزه و بهداشتی مجاز است. استفاده از هر گونه محصولات لبنی محلی ممنوع می باشد.

• در صورت استفاده از محصولات غذایی آماده به تاریخ تولید و تاریخ انقضا توجه کنید.

• در حین آماده کردن غذا هرگز با قاشقی که غذا را هم می زنید غذا را نچشید.

• استفاده از سه وعده غذایی در طول روز ضروری است. در صورت تمایل در طول روز از میان وعده های مغذی می توان استفاده کرد.

• بعد از آماده سازی غذا سریعاً میل گردد و در غیر این صورت سریعاً به ظروف بهداشتی درب دار منتقل گردد.

• استفاده از کنسرو هایی که دارای استاندارد بهداشتی هستند پس از ۲۰ دقیقه جوشاندن در آب بلا مانع است.

• استفاده از غذا های رستورانی و فست فود ممنوع می باشد

رژیم غذایی سالم و بهداشتی جهت بیماران مبتلا به بدخیمی و سایر بیماریانی که دچار افت سلول های دفاعی می شوند، از دغدغه های مهم درمانگران و بیماران بوده است.

چرا که در این بیماران گلبول های سفید که نقش مهمی در دفاع بدن از عفونت ها دارند کاهش یافته و این امر مقابله با عفونت ها را پیچیده تر می کند.

رعایت نکات زیر در رعایت رژیم غذایی سالم جهت بیماران فوق حائز اهمیت می باشند.

• قبل حین و بعد از تهیه غذا دست ها را با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید.



• هرگز غذا های فاسد شدنی را خارج از یخچال بیش از یک ساعت نگه ندارید در صورت بروز این اتفاق غذا را دور بریزید.