



دستور العمل تهیه و نگهداری مواد غذایی در طول درمان سرطان

دکتر سمیه فتاحی

متخصص تغذیه دانشگاه ع پزشکی شهید بهشتی-بیمارستان مفید

دکتر زهرا خفاف پور

فوق تخصص هماتولوژی و انکولوژی اطفال

استادیار دانشگاه ع پزشکی شهید بهشتی-بیمارستان مفید

مرکز تحقیقات بیماری‌های فونئ مادرزادی کودکان

پژوهشکده سلامت کودکان



توصیه های رژیم غذایی در حین درمان

در طی شیمی درمانی با دوز بالا و هم چنین بلافاصله پس از درمان، فرزند شما ممکن است از حالت تهوع، استفراغ و سایر اختلالات گوارشی رنج ببرد و اشتهايش را به طور کامل از دست بدهد. در نتیجه، مصرف مواد غذایی مجاز در حجم کم و رعایت استانداردهای بهداشتی از اهمیت بالایی برخوردار است.

با گذشت زمان ممکن است التهابات مخاطی (موکوزیت) در دهان یا سایر قسمت های دستگاه گوارش ظاهر شوند. در این زمان این امکان وجود دارد که فرزند شما قادر به دریافت مواد غذایی کافی از راه دهان نخواهد بود و ممکن است همه یا بخشی از نیاز تغذیه ای خود را از راههای دیگر دریافت نماید. پس از بهبود نسبی وضعیت گوارش به تدریج بیمار می تواند شروع به مصرف مواد غذایی مجاز بنماید همکاری والدین برای تهیه مواد غذایی مجاز، پخت و پز اصولی آن ها و رعایت دقیق استانداردهای بهداشتی بسیار اهمیت دارد. در این دوران ممکن است پزشک معالج و و تیم درمان از والدین بیمار درخواست کنند، برخی مواد غذایی مورد نیاز بیمار در منزل تهیه شود و در اختیار بیمار قرار بگیرد.

باید توجه شود که تهیه مواد غذایی در منزل باید بر اساس اصول گفته شده توسط پزشک معالج و تیم درمان صورت پذیرد و والدین از هرگونه اقدام جهت تهیه مواد غذایی برای بیمار بدون درخواست تیم درمان خودداری نمایند.

مصرف مایعات کافی در این دوران بسیار حائز اهمیت می باشد. بنابراین والدین باید توجه ویژه ای جهت مصرف مایعات کافی توسط کودکان در این دوران داشته باشند. آب جوشیده سرد شده و چای کم رنگ می توانند گزینه های مناسبی به منظور تامین نیاز کودک به مایعات در این دوران باشند همچنین مصرف برخی مواد غذایی توسط بیمار ممنوع می باشد.

در زمان ترخیص و مراجعات بعد از ترخیص از بیمارستان، پزشک معالج و تیم درمان بر اساس وضعیت کودک شما اطلاعات دقیق در حوزه غذاهای مجاز و غیر مجاز در دوران پس از شیمی درمانی را در اختیار شما قرار خواهند داد. اما به طور کلی لیست غذاهای مجاز و غیر مجاز در جدول زیر برای شما آورده شده است.

لبنيات

مواردي که مي توانيد مصرف کنيد	مواردي که مي توانيد مصرف کنيد	گروه هاي غذايي
<ul style="list-style-type: none"> • شير-ماست-دوغ و ساير محصولات لبني غير پاستوريزه و محلي • پنيرهاي باز و فله اي • پنير هاي حاوي سبزي هاي خشك و معطر مثل پنير زيره اي و ... (حتي در صورت پاستوريزه بودن هم مجاز به مصرف اين پنير ها نمي باشيد) • کره غير پاستوريزه و محلي 	<ul style="list-style-type: none"> • شير حاوي آنزيم لاکتاز • پاستوريزه شير • پاستوريزه فاقد لاکتوز • شير کاکائو پاستوريزه • بستني پاستوريزه و بسته بندي شده • پنير پاستوريزه و بسته بندي شده • کره پاستوريزه و بسته بندي شده دوغ • پاستوريزه و بسته بندي شده 	محصولات لبني

تمامي محصولات لبني مي بايست در يخچال نگهداري و قبل از به پايان رسيدن تاريخ انقضاي آن ها مصرف شوند. تمامي محصولات لبني اعم از شير، ماست، پنير و ... را بعد از باز شدن بسته بندي ميتوان حداکثر تا ۲۴ ساعت در دمای ۴-۶ درجه سانتی گراد در يخچال نگهداری کرد. لذا پيشنهاد مي شود تمامي محصولات به صورت تک نفره خريداري و بلافاصله پس از باز شدن مصرف شوند.

گوشت و ساير منابع پروتئينی

مواردي كه مي توانيد مصرف كنيد	مواردي كه مي توانيد مصرف كنيد	گروه هاي غذايي
<ul style="list-style-type: none"> • انواع گوشت قرمز، مرغ، ماهي و ميگو خام و نيمه پخته • محصولات حاوي ماهي خام مانند سوشي • فرآورده هاي گوشتي مانند سوسيس و كالباس • تخم مرغ عسلي و خام و تامامي محصولاتي كه حاوي تخم مرغ خام هستند • مانند سس مايونز خانگي و سس سزار • محصولات تخميري سويي مانند توفو • آجيل هاي خام و بدون پوسته • دانه سويي 	<ul style="list-style-type: none"> • انواع گوشت قرمز، مرغ، ماهي، بوقلمون و ميگو كاملا پخته • تن ماهي كنسرو شده • املت و نيمرو در صورتيكه زرده و سفيده كاملا سفت باشند. • تخم مرغ آبپز كاملا سفت شده • آجيل با پوسته كامل (فندق، گردو، بادام، بادام زميني) 	گوشت و ساير منابع پروتئيني
<p>فرآيند يخ زدائي محصولات گوشتي ميبايست در يخچال يا قرار دادن آنها در يك ظرف پر آب در يخچال صورت بگيرد. از قرار دادن اين محصولات در دماي اتاق به منظور يخ زدائي آنها اكيدا پرهيزيد.</p> <p>محصولات گوشتي خام و پخته مي بايست به صورت مجزا از يكدیگر نگهداري شوند. همچنين ظروف و وسايل مورد استفاده جهت آماده سازي آن ها نيز ميبايست از يكدیگر جدا باشد.</p> <p>مصرف گوشت چرخ كرده به صورت <u>همبرگر</u>، <u>كوفته تيريزي</u> مجاز نمي باشد زيرا امكان پخت كامل لايه هاي داخلي وجود ندارد. اما مصرف گوشت چرخ كرده به صورت قلقلي در خورشت كه كاملا پخته شده باشد مجاز ميباشد. گوشت ها بايد به طور كامل مغز پخت شده باشند.</p> <p>مصرف جگر، دل، قلوه، كله، پاچه، سيرايي ممنوع مي باشد</p>		

نان و غلات

مواردي كه نمي توانيد مصرف كنيد	مواردي كه مي توانيد مصرف كنيد	گروه هاي غذايي
<ul style="list-style-type: none"> • نان و ساير محصولات تهيه شده از غلات كامل • گرانولا و يا غلات صبحانه آماده مصرف كه حاوي كشمش و مغزها مي باشند 	<ul style="list-style-type: none"> • انواع نان - بيسكوييت - غلات صبحانه (به صورت آرد و غلات سفيد) • ماکاروني - پاستا - برنج 	نان و غلات
<p>پاستا و ماکاروني كه حاوي پنير و يا سس هاي خامه اي هستند نبايد بيشتر از ۶ ساعت نگهداري شوند. محصولاتي همچون كيك و كلوچه و كوكي ميبايست به صورت تك نفره تهيه شوند و حداكثر ظرف يك روز بعد از باز شدن بسته بندي مصرف شوند. غلات آماده مصرف صبحانه نيز بهتر است در صورت امكان در واحد هاي تك نفره تهيه و مصرف شود</p>		

میوه و سبزیجات

مواردي كه نمي توانيد مصرف كنيد	مواردي كه مي توانيد مصرف كنيد	گروه هاي غذايي
<ul style="list-style-type: none"> • میوه هاي به خوبي شسته نشده • میوه هاي خشك • توت فرنگي 	<ul style="list-style-type: none"> • میوه هاي تازه و به خوبي شسته شده و يا پخته شده • آبمیوه هاي پاستوريزه • كمپوت میوه هاي تازه 	میوه و آبمیوه

<ul style="list-style-type: none"> • انگور و گیلان • گوجه سبز، زغال اخته، آلوچه 	<ul style="list-style-type: none"> • کمپوت میوه های خشک • مربا و ژله میوه 	
<p>در صورت مصرف داروهای تاکرولیموس و سیکلوسپورین باید از مصرف میوه هایی مثل گریپ فروت و تمامی محصولاتی که شامل این میوه ها هستند پرهیز شود. تمامی میوه ها حتی آن هایی که پوست های ضخیم مانند پرتقال دارند میبایست به خوبی با آب و محلول ضدعفونی شسته شوند (بهتر است از یک اسکاچ جداگانه جهت شستشوی میوه ها استفاده کرد) میوه ها بلافاصله بعد از پوست گرفته شدن مصرف شوند. از خرید و مصرف میوه هایی که دارای نشانه هایی از گندیدگی، کپک زدگی و یا لك و زدگی هستند خودداری شود (نظیر انار، سیب، گلابی، هلو و ..) آبمیوه های بسته بندی شده میبایست بلافاصله بعد از باز شدن مصرف شوند لذا بهتر است در واحد های تك نفره خریداری شوند</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • تمامی انواع سبزیجات خام (پیاز، • هویج، سیر و فلفل دلمه ای و ..) • انواع کلم های خام مثل بروکلی و ... • سبزیجات رشته ای مثل کنگر فرنگی • جوانه های خام مثل ماش و شبدر • سالاد های آماده مصرف 	<ul style="list-style-type: none"> • تمامی سبزیجات پخته و بخارپز • سوپ سبزیجات • پوره گوجه فرنگی پخته شده • گوجه فرنگی خام شسته شده و پوست گرفته شده • پوره سبزیجات • سیر پخته شده • کنسرو رب گوجه فرنگی 	سبزیجات
<p>از میان تمامی سبزیجات تنها مجاز به مصرف گوجه فرنگی و خیار به صورت خام می باشید (می بایست به خوبی با آب و محلول ضدعفونی کننده شستشو و پوست گرفته شود و سپس مصرف شود) مابقی سبزیجات نیز بایستی به خوبی شسته و ضدعفونی شوند و سپس به صورت آبپز یا بخارپز مصرف شوند. سس گوجه تهیه شده در منزل می بایست حداکثر طی ۲ ساعت مصرف و یا حداکثر ۲۴ ساعت در یخچال نگهداری شود و بعد از این مدت مابقی آن دور ریخته شود</p>		

انواع سس و چاشنی ها

مواردی که نمی توانید مصرف کنید	مواردی که می توانید مصرف کنید	گروه های غذایی
--------------------------------	-------------------------------	----------------

<ul style="list-style-type: none"> • سس و چاشني هاي حاوي تخم مرغ خام مثل سس مايونز و سس سزار • سس و چاشني هاي حاوي پنير هاي تخميري مثل پنير با كيك • كره محلي و غير پاستوريزه • سرکه 	<ul style="list-style-type: none"> • روغن زيتون • ساير روغن هاي گياهي و سرخ كردني • دانه هاي روغني پاستوريزه • كره پاستوريزه تك نفره • سس كچاپ تك نفره غير تند • ادويه هاي غير تند بسته بندي 	چاشني ها
--	--	----------

سس كچاپ ميبايست به صورت تك نفره تهيه و مصرف شوند. تمامي سس ها و چاشني ها مي بايست حداكثر طي ۲۴ ساعت پس از باز شدن مصرف شوند. تمامي روغن ها اعم از روغن زيتون و ساير دانه هاي روغني ميبايست در بسته بندي محكم و در جاي خنك و تاريخ نگهداري شوند.

<ul style="list-style-type: none"> • آبميوه هاي طبيعي و غير پاستوريزه 	<ul style="list-style-type: none"> • آبميوه هاي پاستوريزه • نوشيدني كولا رقيق شده با آب (ترجیحا بدون كافئين)، دلستر • چاي • شير كاكائو پاستوريزه تك نفره 	نوشيدني ها
--	--	------------

آبميوه ها مي بايست حداكثر طي ۲۴ ساعت بعد از باز شدن مصرف شوند و حتما در يخچال نگهداري شوند (بهتر است به صورت تك نفره تهيه و بلافاصله بعد از باز شدن مصرف شوند)

دسر ها و ساير موارد

مواردي كه نمي توانيد مصرف كنيد	مواردي كه مي توانيد مصرف كنيد	گروه هاي غذايي
<ul style="list-style-type: none"> • بستني سنتي و غير پاستوريزه • شكلات هاي خانگي 	<ul style="list-style-type: none"> • تمامي انواع كيك و كلوچه هاي فرآوري شده بدون 	دسر ها

<ul style="list-style-type: none"> • دسر ها و شيريني هاي يخ زده حاوي تخم مرغ خام مثل تيراميسو • كيك ميوه اي 	<p>خامه و كرم و يا تارت تهيه شده در منزل</p> <ul style="list-style-type: none"> • تمامي انواع بستني هاي پاستوريزه و فرآوري شده • ژله هاي ميوه اي پاستوريزه • آبنبات هاي سفت (به جز آب نبات هاي نعنائي) 	
<ul style="list-style-type: none"> • انواع مختلف ادويه جات باز و فله اي • انواع عسل • انواع زيتون • انواع خيارشور • ساندويچ هاي نيمه آماده 	<ul style="list-style-type: none"> • زعفران 	<p>موارد ديگر</p>
<p>مصرف عسل (حتي پاستوريزه) تا يك سال پس از پيوند ممنوع مي باشد. قبل از مصرف هرگونه داروي گياهي و يا دمنوش هاي گياهي با پزشك مربوطه مشورت شود.</p>		

نكاتي در ارتباط با آماده سازي شيرخشك

شيرخشك مائع يا آماده مصرف ميبايست حداكثر ۲۴ ساعت بعد از باز شدن مصرف و در يخچال نگهداري شوند

بعضي از انواع شيرخشك ها فقط به صورت پودر در بازار موجود هستند. در صورت مصرف چنين شيرخشك هايي ميباست در بسته بندي محكم و در جاي خشك و خنك

نگهداري و حداكثر طي يك ماه مصرف شوند
براي آماده سازي شيرخشك مي بايست از آب جوشيده سرد
شده استفاده كرد
تمامي وسايل و ظروف مربوط تهيه شيرخشك مي بايست قبل
و بعد از مصرف به خوبي با آب و صابون شسته شود
باقي مانده شيرخشك تهيه شده در بطري را دور بريزيد
بطري و سر بطري و نوک پستان را قبل و بعد از مصرف
به خوبي ضد عفوني كنيد
تمامي شيرخشك هاي استفاده شده و حتي شير مادر بايد
حداكثر ۲ ساعت بعد از قرار
گرفتن در دماي اتاق دور ريخته شوند

● نکاتي در ارتباط با مصرف غذا در خارج از منزل
در صورت مجاز بودن به مصرف غذا در خارج از منزل آن
را به ساعت هايي كه رستوران
خلوت تر است موكول كنيد
رستوران هايي را انتخاب كنيد كه از كيفيت مواد
اوليه و پخت آن اطمینان داريد
غذاهايي را انتخاب كنيد كه مطمئن باشيد مواد آن ها
تازه و به خوبي پخته شده اند
از مصرف سالاد و اسموتي و آبميوه هاي طبيعي در
رستوران خودداري كنيد

● نکات يك خريد ايمن
ميوه ها و سبزي هاي تازه و سالم و بدون لك و زدگي
را انتخاب كنيد
محصولاتي با تاريخ انقضاي طولاني تر را تهيه كنيد

از خريد تخم مرغ هاي ترك خورده و نگهداري شده در
بيرون از يخچال جدا پرهيزيد
در حين خريد به بسته بندي محصولات توجه كنيد. از
خريد محصولاتي كه داراي قوطي

هاي آسيب ديده يا فرورفته و ... هستند پرهيزيد خشكبار و آجيل ها را سريعاً از بسته بندي خارج كنيد و از قرار دادن آنها در ماشين و يا روي كابينت خودداري كنيد

• نکاتی در ارتباط با آماده سازی و نگهداری مواد غذایی در منزل

سطوح آماده سازی مواد غذایی در آشپزخانه را قبل و بعد از هربار استفاده با آب گرم و صابون و يا محلول هاي ضد عفوني تميز كنيد تمامی ظروف اعم از قابلمه و ماهي تابه و بشقاب و ... را در داخل ماشين ظرفشويي قرار دهید و يا با آب گرم و صابون بشوييد قبل و بعد از هربار استفاده درب قوطي و در باز كن را به خوبي بشوييد حوله و پارچه و اسكاج هاي مربوط به آشپزخانه را به طور مرتب بشوييد و در صورت امکان روزانه آنها را تعويض كنيد باكتري ها در دماي اتاق (۶۰-۴درجه سانتي گراد) به خوبي رشد ميکنند. لذا غذاها را به اندازه كافي سرد يا گرم كنيد تا از اين دما خارج و امکان رشد باكتري ها وجود نداشته باشد هرگز مواد غذایی را بعد از اتمام تاريخ انقضاي آنها مصرف نكنيد. بهتر است حداكثر تا يك روز قبل از به پايان رسيدن تاريخ اتقضا مصرف شوند باقيمانده غذاها را سريعاً در داخل يخچال و يا فریزر قرار دهید. از گذاشتن غذاها روي اجاق گاز به منظور سرد شدن آن ها و سپس قرار دادن در يخچال يا فریزر جدا پرهيزيد غذاهای باقی مانده از وعده های قبلی تنها طی ۱-۲روز در يخچال قابليت خوردن دارند. بعد از اين مدت مي توانيد آنها را به مدت ۳-۶ ماه در

فریزر نگهداری کنید و یا آن را دور
بیندازید

غذاهایی که می بایست به صورت گرم یا سرد مصرف شوند
نباید بیشتر از دو ساعت در
دمای اتاق نگهداری شوند.