



تغذیه و رژیم غذایی در کودکان مبتلا به سرطان

تغذیه مناسب برای کودکان مبتلا به سرطان از اهمیت بالایی برخوردار است و می تواند به بهبود روند درمان و کیفیت زندگی کودک کمک کند که توجه به نیاز های غذایی خاص این کودکان از جمله دریافت کافی پروتئین، کالری و ویتامین ها و همچنین مدیریت عوارض جانبی درمان ضروری است.

توصیه های کلی برای تغذیه کودکان سرطانی

- افزایش دریافت کالری و پروتئین
- کودکان مبتلا به سرطان اغلب با کاهش اشتها و از دست دادن وزن مواجه می شوند. در این شرایط مصرف غذاهای پر کالری و پر پروتئین مانند تخم مرغ، لبنیات، کره بادام زمینی و حبوبات توصیه می شود.
- مصرف وعده های غذایی کوچک و مکرر
- به جای سه وعده غذایی حجیم بهتر است غذا در دفعات بیشتر و با حجم کمتر به کودک داده شود
- انتخاب غذاهای نرم و آسان هضم
- در صورت وجود مشکل در جویدن غذاهای نرم مانند پوره ، فرنی و سوپ توصیه می شود.
- محدود کردن غذاهای پر چرب و تند و حاوی نمک زیاد و کنسرو شده
- غذاهای چرب و تند باعث تهوع و استفراغ می شوند و بهتر است در این دوران محدود شوند. اکثر کودکان مبتلا به سرطان داروهای حاوی کورتون استفاده می کنند که موجب افزایش وزن آن ها و احساس گرسنگی دائم می شود بنابراین توصیه می شود مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد به دلیل افزایش ادم و فشار خون در این کودکان محدود گردد و غذا با حجم کم و دفعات متعدد استفاده گردد.
- رعایت بهداشت مواد غذایی
- شست و شوی دقیق میوه ها و سبزیجات و استفاده از انواع قابل پوستگیری توصیه می شود. از مصرف میوه هایی مثل انگور ، توت فرنگی ، شاتوت ، گیلان ، آلو به دلیل این که پوست کنده نمی شود و احتمال آلودگی دارند تا حد امکان خودداری شود.
- مصرف مایعات به مقدار کافی
- مایعات کافی به خصوص در طول درمان برای جلوگیری از کم آبی بدن مهم است. از مصرف مایعات در هنگام غذا خوردن خودداری شود.
- پرهیز از مصرف قند های ساده
- مصرف قند های ساده و نوشیدنی های شیرین و دارای کافئین باید محدود شود.

- ایجاد محیطی آرام و دل پذیر

زمان غذا خوردن باید برای کودک لذت بخش باشد و نباید او را مجبور به خوردن کرد. تا حد امکان از غذاهای مورد علاقه کودک و تزیینات اشتها آور برایش استفاده کنید.

- نوشیدنی های طبیعی

یک لیوان نوشیدنی طبیعی می تواند به عنوان میان وعده مصرف شود. استفاده از آبمیوه های طبیعی

- پرهیز از غذاهای سنگین

از مصرف غذاهای سنگین و پر چرب تا ۴ ساعت قبل و بعد از شیمی درمانی خودداری شود و در طول شیمی درمانی از غذاهای سبک و کم حجم و مایعات بیشتر استفاده شود.

سایر نکات تغذیه ای :

هنگام شیمی درمانی از مصرف غذاهای خیلی داغ و خیلی سرد خودداری شود. غذاهای بیماران کاملاً پخته باشد و گوشت های کبابی که روی آتش پخته می شوند برای این کودکان مناسب نیستند. اگر کودک زخم دهانی نداشته باشد می تواند از پرتغال و نارنگی استفاده شود. تخم مرغ حتماً به صورت پخته شده استفاده شود و شیر قبل از استفاده جوشانده شود.

از مصرف غذاهای زیر پرهیز شود:

از مصرف ترشیجات و خیار شور و تنقلات مانند آجیل به علت احتمال آلوده بودن با قارچ جداً خودداری شود در صورت تمایل و اصرار کودک به مصرف آجیل حتماً از نوع سر بسته استفاده گردد.

برنج یا ماکارانی و سایر مواد غذایی پس مانده یا دوباره گرم شده ، نوشیدنی های باز که بیش از یک ساعت در دمای اتاق مانده باشد نباید مورد استفاده قرار گیرد

مصرف غذاهای آماده مانند پیتزا ، غذاهای کنسرو شده آماده مانند تن ماهی و سبزیجات خام توصیه نمی شود .