



جدول تغذیه در بیماران تحت شیمی درمانی

گروه غذایی	غذاهای مجاز	غذاهای غیر مجاز
نوشیدنی ها	✓ آب لوله کشی سالم ✓ یخ تازه ساخته شده از منبع آب تصفیه شده ✓ آب معدنی	✗ آب چاهی که آزمایش نشده است. ✗ آب غیر پاستوریزه ✗ شیر، یخ و آب از ماشین های یخ ساز در مکان های عمومی ✗ بستنی و آب میوه و...از دستگاه های معابر عمومی ✗ چای گیاهی طعم دار و دم نکشیده ✗ نوشیدنی های باز که بیشتر از یک ساعت در دمای اتاق مانده باشند.
نان و غلات	✓ همه نان ها به جز نان هایی که حاوی میوه های خشک نپخته اند(نان کشمش) ✓ برنج و ماکارونی تازه آماده شده.	✗ آجیل خام، گردو، پسته، تنقلات، تخمه ✗ برنج یا ماکارونی پس مانده و دوباره گرم شده
تخم مرغ	✓ همه تخم مرغ ها باید به خوبی پخته شوند.	✗ تخم مرغ نیم پز یا عسلی
گوشت و مواد پروتئینی	✓ گوشت ماهی و مرغ و گوشت قرمز که کاملاً پخته شده باشند.	✗ گوشت هایی که از سلامت آن اطمینان نداشته باشید. ✗ غذاهای موجود در اغذیه فروشی مثل سوسیس، کالباس، پیتزا و... ✗ گوشت هایی که سرخ شده و کاملاً پخته نشده باشند. ✗ جگر
شیر و لبنیات	✓ شیر یا ماست پاستوریزه ✓ انواع پنیر ساخته شده از شیر پاستوریزه، بستنی پاستوریزه آماده، ماست پاستوریزه	✗ شیر یا ماست غیر پاستوریزه ✗ انواع پنیر از شیر غیر پاستوریزه ✗ بستنی از بستنی سازهای مکان های عمومی
میوه	✓ موز تازه و پرتقال و میوه هایی که پوست ضخیم دارند و قابل شستشو کامل و پوست کردن هستند. ✓ میوه ها مثل سیب و... به هیچ عنوان ضرب خوردگی نداشته باشند. ✓ کمپوت میوه هایی که قابل پوست کردن باشند مثل سیب و گلابی	✗ هر میوه ای که پوست ناصاف دارد مثل توت فرنگی و تمشک یا قابل پوست گرفتن نیست مثل انگور و کیلاس ✗ میوه خشک که پخته نشده باشند.
سبزیجات	✓ سبزیجات پخته ✓ سبزیجاتی که می تواند شسته شده و پوست کنده شوند (هویج، خیار)	✗ سبزیجات خام که پوست کنده نشوند (مانند کاهو و یا دیگر سبزیجات برگ دار)



مادر عزیز
برای کمک
به سلامتی
کودک خود
به مصرف
غذاهای
مجاز و
غیر مجاز
توجه کنید.

