



نقش تغذیه و رژیم درمانی در سرطان

مؤلفان:

فاطمه شرفی

آزاده لسانی

لیلا مودب شعار

سرشناسه	: شرفی، فاطمه، ۱۳۶۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: نقش تغذیه و رژیم درمانی در سرطان / مولفان فاطمه شرفی، آزاده لسانی، لیلا مودب شکار.
مشخصات نشر	: قزوین: سایه گستر، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۰ ص: مصور، جدول.
شابک	: 978-600-374-521-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: سرطان -- تاثیر تغذیه
موضوع	: Cancer -- Nutritional aspects
موضوع	: سرطان -- رژیم درمانی
موضوع	: Cancer -- Diet therapy
موضوع	: سرطان -- بیماران -- تغذیه
موضوع	: Cancer -- Patients -- Nutrition
موضوع	: سرطان -- شیمی درمانی -- بیماران -- تغذیه
موضوع	: Cancer -- Chemotherapy -- Patients -- Nutrition
شناسه افزوده	: ل، آزاده، ۱۳۵۸ -
شناسه افزوده	: مود، مار، لیه، ۱۳۶۲ -
رده بندی کنگره	: ۶۱۹.۷: ۵/ش/۱۱۹۷ RC
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۹۶۳.۰۶۵۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۵۹۵۲۳

انتشارات سایه گستر
sayegostarpub.ir

آدرس: قزوین، چهارراه نادری، جنب داروخانه قانون، پلاک ۳۱۰، طبقه ۲ ☎ ۰۲۸-۳۳۲۳۳۰۵ ۳۳۱۰۰۵۸۸

نقش تغذیه و رژیم درمانی در سرطان

مولفان: فاطمه شرفی - آزاده لسانی - لیلا مودب شکار

ناشر: سایه گستر

صفحه آرا: مرضیه طاهری

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۷۴-۵۲۱-۶

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

عنوان

صفحه

مقدمه مؤلف	۱۱
چکیده	۱۳

فصل اول: تعریف سرطان، اپیدمیولوژی و اتیولوژی آن

مروری بر سرطان	۱۶
طبقه‌بندی و نام‌گذاری انواع سرطان‌ها	۱۷
تعریف چند اصطلاح مرتبط با سرطان	۱۹
اپیدمیولوژی سرطان	۲۱
اتیولوژی سرطان	۲۴
چاقی و رژیم غذایی ناسالم	۲۶
رژیم در طی فاز اولیه زندگی	۲۹
فاکتورهای تغذیه و خطر ابتلا به سرطان	۳۰
الکل	۳۲
ساختار ژنتیکی و سابقه خانوادگی	۳۳
نژاد	۳۳
محیط	۳۴

فصل دوم: انواع سرطان‌ها و علائم آن‌ها

سرطان کبد	۳۸
سرطان روده	۳۹
سرطان مری	۴۰
سرطان معده	۴۱
سرطان پانکراس	۴۱
سرطان رحم	۴۲
سرطان پستان	۴۲

سرطان ریه ۴۳

سرطان‌های سرو گردن ۴۴

سرطان پروستات ۴۴

فصل سوم: اصول صحیح برنامه‌ریزی غذایی و تنظیم رژیم غذایی سالم

آشنایی با اصول صحیح برنامه‌ریزی غذایی و تنظیم رژیم غذایی سالم ۴۷

روش‌های مختلف محاسبه کالری ۵۰

منابع غذایی و میزان نیاز به درشت مغذی‌ها یا ماکرونوترینت‌ها ۵۱

کربوهیدرات ۵۱

پروتئین ۵۲

چربی ۵۲

منابع غذایی و میزان نیاز به برمغذی‌ها یا میکرونوترینت‌ها ۵۳

کلسیم ۵۳

منیزیم ۵۵

پتاسیم ۵۷

آهن ۵۸

ید ۶۰

روی ۶۱

سلنیوم ۶۲

کروم ۶۲

اسیدفولیک یا B9 ۶۴

ویتامین B6 ۶۶

ویتامین B12 ۶۸

ویتامین C ۶۸

ویتامین A ۷۰

ویتامین D ۷۱

ویتامین E ۷۳

ویتامین K ۷۵

تعداد واحد غذایی مورد نیاز روزانه و اندازه هر واحد بعضی مواد غذایی ۷۸

۸۱.....	بشقاب غذای سالم.....
۸۲.....	رژیم ماکروبیوتیک.....

فصل چهارم: نقش رژیم غذایی و عادات‌های تغذیه‌ای بر پیشگیری و بروز سرطان

۸۶.....	نقش تغذیه در سرطان.....
۸۶.....	کربوهیدرات‌ها.....
۸۷.....	پروتئین‌ها.....
۸۷.....	چربی‌ها.....
۸۸.....	دریافت گوشت.....
۹۲.....	میوه‌ها و سبزی‌ها.....
۹۵.....	کاروتنوئید.....
۹۸.....	فیتواستروژن‌ها.....
۹۸.....	سویا.....
۹۸.....	استروژن‌های گیاهی و سرطان پستان.....
۹۹.....	استروژن‌های گیاهی و سرطان‌های مردانه.....
۹۹.....	رزوراترول.....
۱۰۰.....	سیر و ترکیبات سولفور آلیل.....
۱۰۱.....	فیبر مربوط به رژیم غذایی.....
۱۰۵.....	غذاها و فیبرهای فراسودمند و عملکردی.....
۱۰۵.....	چای و قهوه.....
۱۰۶.....	نقش ویتامین‌ها و مینرال‌ها در سرطان.....

فصل پنجم: درمان پزشکی و تغذیه‌ای

۱۱۲.....	ارزیابی و غربالگری تغذیه‌ای.....
۱۱۲.....	مرحله اول: ارزیابی وضع تغذیه.....
۱۱۶.....	مرحله دوم: تشخیص.....
۱۱۷.....	مرحله سوم: مداخله.....
۱۱۸.....	مرحله چهارم: پایش و ارزیابی.....
۱۱۸.....	غربالگری و رویکرد تشخیصی کمبودهای تغذیه‌ای.....

۱۲۰	تغذیه و رژیم درمانی در بیماران سرطانی
۱۲۰	محاسبه انرژی
۱۲۱	توزیع پروتئین
۱۲۱	توزیع چربی
۱۲۲	توزیع کربوهیدرات
۱۲۲	کنترل وضعیت هیدراتاسیون
۱۲۳	دریافت مناسب ویتامین و مواد معدنی
۱۲۶	درمان‌های مرتبط یا تغذیه در بیماران دریافت کننده شیمی درمانی
۱۳۰	استراتژی‌های اجرای تغذیه دهانی
۱۳۰	مدیریت بی‌اشتهایی و ندرات چشایی و بویایی
۱۳۳	عوارض ناشی از دارو، رژیم و تداخلات غذا و دارو
۱۳۵	برخی از تداخلات دارو و غذا
۱۳۹	رادیوتراپی
۱۴۰	رادیوتراپی سر و گردن
۱۴۰	رادیوتراپی قفسه سینه
۱۴۱	رادیوتراپی شکم یا لگن
۱۴۲	جراحی
۱۴۴	جراحی سر و گردن
۱۴۵	سرطان مری
۱۴۵	سرطان معده
۱۴۶	سرطان پانکراس
۱۴۶	سرطان کبد
۱۴۷	سرطان مجاری صفراوی
۱۴۷	سرطان روده باریک
۱۴۸	برخی توصیه‌های تغذیه‌ای در ایلئوستومی
۱۵۲	حمایت تغذیه‌ای در بیماران سرطانی (تغذیه روده‌ای و تغذیه پیراروده‌ای)
۱۵۳	اندیکاسیون استفاده از روش حمایت تغذیه روده‌ای
۱۵۳	موارد منع استفاده از روش حمایت تغذیه روده‌ای
۱۵۳	مسیرهای تغذیه روده‌ای با لوله

۱۵۶.....	پایش دریافت تغذیه انترال
۱۵۹.....	سایر تکنیک‌های کمتر تهاجمی جایگزین روش تغذیه روده‌ای
۱۶۰.....	تغذیه پرنترال یا پیراروده‌ای
۱۶۲.....	پایش دریافت تغذیه پرنترال
۱۶۲.....	تغذیه انتقالی
۱۶۴.....	منابع

www.ketab.ir

مقدمه مؤلف

اهمیت تغذیه مناسب به عنوان یکی از ارکان مهم سلامتی انسان بر هیچ کس پوشیده نیست، کیفیت و کمیت رژیم غذایی می‌تواند ابعاد مختلف سلامتی را تحت تأثیر قرار دهد. در کشورهایی که تغذیه مورد توجه ویژه قرار گرفته است، خطر ابتلا به بیماری‌های شایع امروز کاهش یافته است. امروزه ثابت شده است که تغذیه نامناسب با افزایش بروز بیماری‌های غیر واگیر و مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، سرطان، سکته مغزی و بیماری‌های تنفسی رابطه مستقیم دارد. می‌توان با اطمینان اذعان کرد که تغذیه نقش بسیار کلیدی در مؤثری در پیشگیری، بهبود و یا ایجاد سرطان دارد. تأثیر تغذیه در دو بعد پیشگیری از ابتلاء به بیماری و یا بهبود پس از ابتلا قابل بررسی و ارزیابی است. مرحله پیشگیری شامل یکسری ملاحظات منطقی و معقول تغذیه‌ای به صورت سازمان یافته و سیستماتیک می‌باشد که می‌تواند نایب مؤثر و مثبتی در جلوگیری از ابتلا به این بیماری داشته باشد. این امر زمانی اتفاق می‌افتد که فرایند مراقبت تغذیه‌ای به صورت مستمر و پایدار مبتنی بر استانداردهای شناخته شده تغذیه درمانی قرار گیرد.

امروزه راهکارهایی به عنوان مراقبت‌های تغذیه‌ای ارائه گردیده که انسان می‌تواند با بکارگیری آن‌ها و تغییر سبک زندگی خود از روش‌های صحیح تغذیه پیروی نموده و از احتمال ابتلا به بیماری‌های مختلف به ویژه سرطان کاهش دهد و این بهترین راهکار است که علاج واقعه را قبل از وقوع باید کرد.

در این راستا صمیمانه علاقه‌مندیم که با توجه به تعهدات اخلاقی و حرفه‌ای خویش بتوانیم گام‌های مؤثر در جهت ارائه مطالب مفید و توصیه‌های لازم به همکاران و هم‌دوران عزیزمان برداشته که با به کارگیری این چارچوب‌های علمی و عملی در درجه اول از ابتلا به این بیماری پیشگیری و یا در صورت ابتلاء بهترین راهکار درمانی اتخاذ شود. مسلماً شناس بقاء پس از تشخیص به موقع سرطان افزایش می‌یابد، ولی هنوز ممکن است مشکلات تغذیه‌ای مانع از کسب نتیجه مطلوب پس از تشخیص اولیه متصور باشد که در این راستا باید یک فرآیند درمانی جامع در این باره لحاظ گردد. با اطمینان نظر به این که سبک زندگی سالم و تغذیه مناسب برای همه افراد در تمام دوران زندگی ضروری می‌باشد، توجه به این موضوع در تمام مراحل درمانی و مدیریتی بیماران سرطانی نیز از اهمیت بسیار ویژه‌ای برخوردار است.

به امید این که با نگارش این کتاب بتوانیم اطلاعات مفیدی در این زمینه در اختیار همکاران و علاقه‌مندان به علوم پزشکی قرار دهیم. باشد که با یاری خداوند و پیشرفت علم پزشکی شاهد ریشه‌کن شدن بیماری‌ها و درد و رنج انسان‌ها باشیم.

بهار ۱۳۹۷

www.ketab.ir