

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر(ع)
	عنوان سند: پمفلت آموزشی تغذیه در هنگام بی اشتهایی	
شماره سند: M.04.H-N/92 تاریخ تدوین: ۱۳۹۸/۷/۱۳		
شماره بازنگری: ۵ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵		
شماره ویرایش: ۱ تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵		

تغذیه در هنگام بی اشتهایی



✱ جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را

اسکن نمایید



✱ در صورت وجود هر گونه سوال در زمینه بیماری خود می توانید همه روزه (به جز روزهای تعطیل) از ساعت ۸ تا ۱۲ با کلینیک پرستاری آموزش سلامت تماس بگیرید.

شماره تلفن کلینیک پرستاری:

۱۵-۱۲۳۳۳۳۴۰۵۱۴۷۲۳۳۴۰۵ داخلی ۲۲۷

در صورت نیاز به سوال خارج از ساعت ذکر شده با بخش بستری خود تماس بگیرید.



پرسنل بیمارستان موسی بن جعفر (ع) آرزوی

بهبودی و سلامتی شما را از خداوند منان

خواستارند.

منابع:

کتاب پرستاری برونر و سودارث

سایت دانشگاه علوم پزشکی مشهد

تهیه و تنظیم: واحد آموزش به بیمار



✱ میان وعده های پر کالری و پر پروتئین را همیشه در دسترس داشته باشید.
تخم مرغ آب پز کاملاً پخته شده، کره بادام زمینی، پنیر، بستنی، مکمل های غذایی مایع، آجیل ها، تن ماهی و یا گوشت مرغ و میوه های خشک شده مثال های خوبی از این میان وعده ها هستند.
✱ غذای مورد علاقه ی خود را هر زمان از روز که خواستید بخورید، به عنوان مثال اگر از خوردنی های صبحانه خوشتان می آید میتوانید هنگام نهار آنها را بخورید.

بیمار گرامی ...

این راهنما جهت آشنایی شما با مقابله با بی اشتهایی تهیه شده است. امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

مقدمه

سرطان و درمان آن میتواند اشتها و عادات غذایی شما را تغییر دهد. غذا نخوردن باعث کاهش وزن شده که منجر به ضعف و خستگی می گردد. یکی از نکات مراقبت از خود، تغذیه به بهترین شکل ممکن برای شما می باشد. عوارض درمان مانند درد، تهوع و یبوست نیز میتواند باعث از دست رفتن اشتها شود. برطرف کردن این مشکلات هم میتواند به



شما کمک کند تا بهتر غذا بخورید.

چه کنیم؟

به جای سه وعده غذایی بزرگ در طول روز چند وعده کوچک بخورید

*از مصرف مایعات همراه با وعده های غذایی بپرهیزید و یا فقط چند جرعه کوچک در بین غذا بنوشید تا احساس سیری زودرس نداشته باشید. (هرچند با توجه به خشکی دهان، شما برای بلعیدن به مایعات نیاز دارید)



* غذا خوردن را برای خود لذت بخش کنید، مثلاً در ظروف زیبا غذا بخورید، هنگام غذا خوردن موسیقی مورد علاقه خود را پخش کنید، تلویزیون تماشا کنید و یا به همراه کسی غذا بخورید.



* در حد توانتان فعالیت جسمانی داشته باشید. به آهستگی شروع کنید و فعالیتتان را به مرور زمان با توجه به توان، بیشتر کنید. گاهی اوقات یک پیاده روی کوتاه یک ساعته یا بیشتر قبل از غذا میتواند باعث ایجاد حس گرسنگی شود.