

این راهنما جهت آشنایی شما با عارضه افزایش وزن تهیه شده است. امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

مقدمه

بعضی از افراد در حین درمان وزن کم نمی کنند بلکه حتی ممکن است وزن اضافه کنند. این مورد بخصوص در افرادی که توده پستان، پروستات و تخمدان دارند و دارویی خاص دریافت می کنند یا هورمون درمانی یا شیمی درمانی می شوند صادق است.

- اگر متوجه اضافه وزن شدید آن را به تیم درمان خود گزارش دهید، تا متوجه شوید علت این اضافه وزن چیست؟

- گاهی دلیل آن برخی داروی های شیمی درمانی هستند که باعث میشوند آب اضافی در بدن شما جمع شود، در این صورت پزشک شما ممکن است میزان مصرف نمک غذای شما را محدود کند، زیرا نمک می تواند آب اضافی را بدن شما نگه دارد.

- بسیاری از زنان مبتلا به توده پستان در طول درمان وزن اضافه می کنند، به همین دلیل بسیاری از توصیه ها به این بیماران شامل رژیم غذایی کم کالری، شبیه به آنچه به بیماران پس از پایان کامل درمان توصیه میشود است.



- افزایش وزن همچنین ممکن است در نتیجه افزایش مصرف غذا و کاهش فعالیت بدنی باشد. بسیاری از افراد برای کنترل تهوع خود سعی می کنند همیشه چیزی در معده داشته باشند، بنابراین بیشتر میخورند. برخی افراد در هنگام نگرانی و استرس بیشتر غذا میخورند.

چند توصیه

- از تیم درمان خود بخواهید تا شما را به یک متخصص تغذیه ارجاع دهد تا با یک رژیم مناسب بتوانید نیازهای تغذیه ای خود را بدون افزایش وزن بدست آورید.

- اگر پزشک شما اجازه داده است هر روز پیاده روی کنید. از تیم درمان خود بخواهید تا شما را به یک فیزیوتراپ ارجاع دهند تا سطح فعالیت خود را با خیال راحت افزایش دهید.

- محدود کردن مقدار غذا، به ویژه با غذاهای با کالری بالا

- به جای گوشت قرمز، میتوانید ماهی، مرغ یا لوبیا و نخود را انتخاب کنید. اگر میخواهید گوشت قرمز بخورید تکه های کوچک و کم چربی را انتخاب کنید و مقدار کمتری از آن را بخورید.

- نان، ماکارونی و غلات درست شده از غلات کامل (مثل جو و جو دوسر) را بجای محصولات تهیه شده از غلات تصفیه شده، و همچنین برنج قهوه ای را بجای برنج سفید انتخاب کنید.



Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کدبازنگری: OH-PE-B23/02

تغذیه در افزایش وزن



مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت

• هنگامی که خارج از خانه غذا میخورید توجه کنید تا غذای هایی با کالری پایین و کم چربی انتخاب کنید.

• شکر اضافه استفاده نکنید و وعده های غذایی کوچک انتخاب کنید.

• فعالیت هایی را انتخاب کنید که استرس شما را کاهش می دهد.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.

ساعت فعالیت: همه روزه صبح ها ۸-۱۳

شماره تماس: ۳۸۴۲۶۰۸۴ ، داخلی ۸۵۴۴ - ۸۶۲۲

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس

<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

منبع: وب سایت Med line plus

• مصرف غذاهای کربوهیدراتی تصفیه شده ، از جمله شیرینی ، آب نبات ، غلات صبحانه شکر ، و سایر غذاهای با قند بالا را محدود کنید.

• برچسب مواد غذایی را بخوانید تا آگاهی بیشتری از میزان کالری آن داشته باشید . توجه داشته باشید که غذای (کم چرب) یا (بدون چربی) همیشه به معنای (کم کالری) نیست.

• سبزیجات ، انواع میوه ها و سایر غذاهای کم کالری را به جای غذاهای چرب مانند گوشت قرمز ، سیب زمینی و دیگر چپیس ها ، بستنی ، دونات و سایر شیرینی ها انتخاب کنید.

• محصولات لبنی کم چرب را انتخاب کنید (مانند : شیر خشک یا شیر یک درصد چربی ، ماست کم چرب ، پنیر کم چرب)

• کره ، سس مایونز و سایر چربی ها را انتخاب نکنید.

• روش های پخت و پز کم چربی و کم کالری (مانند جوشاندن و بخارپز کردن) را انتخاب کنید.

• محدود کردن میان وعده های با کالری بالا در بین وعده های غذایی

• محدود کردن مصرف آب میوه های صنعتی و شربت ها