

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

مقدمه

توده 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 توده ها مانند درد، تهوع و یبوست نیز میتوانند باعث از دست رفتن اشتها شود، برطرف کردن این مشکلات هم میتواند به شما کمک کند تا بهتر غذا بخورید.



چه کنیم؟

• بجای سه وعده غذایی بزرگ، در طول روز چند وعده کوچک بخورید.

• از مصرف مایعات با وعده های غذایی پرهیزید و یا فقط چند جرعه کوچک در بین غذا آب 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 توان تان فعالیت جسمانی داشته باشید. به آهستگی شروع کنید و فعالیت تان 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.





Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کد بازنگری: OH-PE-B22/02

تغذیه در هنگام بی اشتهایی



مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت

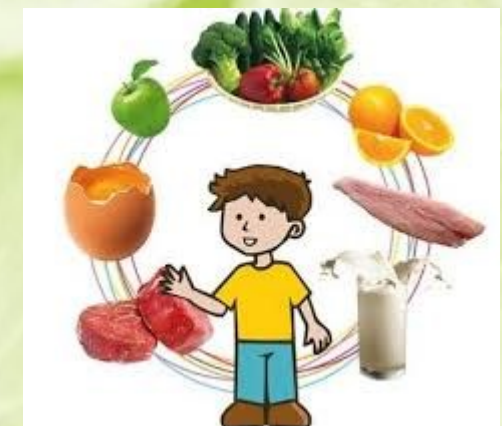


ادامه...

• میان وعده های پرکالری و پر پروتئین را همیشه در دسترس تان داشته باشید. تخم مرغ آبپز 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.



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