

با اسهال در حین شیمی درمانی چه کنیم



۱

اگر در اثر شیمی درمانی دچار اسهال شدید، مصرف برنج بدون روغن یا کم روغن، موز و سیب را در برنامه روزانه تان داشته باشید.



در زمان درمان اسهال به ویژه در ۲۴ ساعت اول باید غذاهای سبک و ساده‌ای بخوریم که هضم آنها آسان است و به جذب مقداری آب از مدفوع کمک می‌کنند.



غذاهای پر از ادویه و چاشنی موجب تحریک روده می‌شوند. بهترین کار مصرف غذاهای ساده (غذاهایی با بافت نرم، فیبر پایین و ادویه‌ی کم) و غلیظ مانند پوره موز، برنج سفید ساده و پوره سیب است.

از مواد غذایی ساده‌ی دیگری که هضم آنها برای معده آسان‌تر است می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- * پوره سیب زمینی آب‌پز بدون روغن
- * چوب شور
- * مرغ پخته‌ی بدون پوست یا چربی
- * برنج کته بدون روغن همراه با ماست
- * نان تست



۴

آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت

شماره تماس: ۸۲۱۱۱۳۳۳

@kasra.hospital kasrahospital.ir