

ایده‌های غذایی برای کمک به اشتهای کاهش یافته (Food Ideas to Help with Decreased Appetite)

در طول دوران درمان سرطان، برای حفظ توان و کمک به روند بهبود بدنتان، مهم است که بتوانید به اندازه کافی غذا بخورید. ممکن است در طول دوران درمان، زمان‌هایی وجود داشته باشد که اشتهای شما کاهش می‌یابد. در این صورت، ایده‌های زیر ممکن است مفید باشند.

نکات عمومی (General Tips)

- با انتخاب غذاهای پر کالری و با پروتئین بالا، کاری کنید که هر لقمه به حساب بیاید.
- زود به زود غذا بخورید. حتی اگر گرسنه نیستید، سعی کنید چند لقمه غذا بخورید. سعی کنید حداقل هر 2 ساعت یک بار، تنقلات بخورید.
- چیزی را بخورید که میلش را دارید. ایرادی ندارد که وقتی فقط تعداد کمی از غذاها برای شما جالب هستند، همان غذاها را بارها و بارها بخورید.
- اگر قرار است در طول روز از خانه دور باشید، در محل درمان یا محل کار، تنقلات همراه داشته باشید.
- بزرگترین وعده غذایی خود را وقتی صرف کنید که اشتهای شما بهتر است. این وعده، ممکن است به جای یک وعده معمول عصرگاهی، وعده صبحانه باشد.
- کمی از غذا خوردن دست بکشید و استراحت کنید، به پیاده‌روی بپردازید یا کمی هوای تازه بخورید.
- از خانواده و دوستان بخواهید که در زمینه آشپزی و خرید به شما کمک کنند.
- با دعوت از دوستان و خانواده‌تان برای صرف غذا با شما، غذا خوردن را لذت‌بخش‌تر کنید.

ایده‌های وعده غذایی با انرژی و پروتئین بالا (High Energy, High Protein Meal Ideas)

- تست فرانسوی، پنیک یا وافل با کره و سیروپ
- پنیر کاتیج و میوه
- املت با پنیر و سبزیجات
- بیگل/نان تست شده با پنیر خامه‌ای یا کره دانه‌های آجیلی
- غلات صبحانه داغ با شیر، کره، میوه و شکر قهوه‌ای یا عسل
- مافین با کره و مربا
- اسکون پنیر یا میوه با کره و مربا
- سوپ فوری حاوی لوبیا یا عدس
- سوپ خامه‌ای که با شیر درست شده
- سالاد سیب‌زمینی، پاستا، لوبیا یا غلات
- ساندویچ با محتویات مورد علاقه شما با کره و مایونز اضافی
- پیتزا
- ساندویچ پنیر گریل شده
- تاکوی نرم با خامه ترش، پنیر، گوشت، حبوبات دوباره سرخ شده و سبزیجات
- کاسرول‌های آماده با گوشت، ماهی یا مرغ
- کنسرو ماهی تن یا سالمون
- انواع پاستا با سس‌های خامه‌ای، ماکارونی و پنیر
- خوراکی‌های اصلی یخ زده مثل لازانیا یا شیردز پای
- خوراک لوبیا
- لوبیای پخته (با سیب‌زمینی یا نان تست میل کنید)

- پیروگی، با خامه ترش، پنیر، تکه‌های بیکن، پیاز سرخ شده
- غذاهای اغذیه‌فروشی‌ها مثل پای گوشت، رول‌های سوسیس، سمبوسه
- برگر منجمد (گیاهی، گوشت گاو یا مرغ)
- مرغ باربیکیو
- کیش آماده

تنتقات مقوی (Super Snacks)

- پنیر با سیب، کرفس یا کراکر
- بار غلات
- مافین یا اسکون با کره، کره بادام زمینی، مربا یا پنیر
- نان تست یا بیگل با کره بادام زمینی، مربا یا پنیر
- کوکی‌ها، بلغور جو دوسر، کره بادام زمینی، بارهای انجیر یا خرما
- کروسان با کره و مربا
- غلات، به صورت خشک یا با شیر کامل
- تخم آبپز سفت یا تخم مرغ روسی
- پنیر کاتیج با میوه
- پودینگ – بر پایه برنج، تاپیوکا، شیر یا سویا
- کاستارد پخته شده
- بستنی یا ماست یخ زده - به صورت ساندی یا نوشیدنی بستنی
- دسر شیرین شده توفو با کوکتل میوه
- کریسپ، کابلر، پای میوه، یا چیز کیک
- آجیل‌ها و دانه‌ها
- چیپس سیب‌زمینی، نان پیتا، یا چیپس تورتیا با دیپ
- میوه خشک شده
- ترکیب میوه خشک و آجیل
- پاپ کورن کره‌ای

نوشیدنی‌های تقویت‌کننده (Boostin' Beverages)

- میلک شیک‌های تهیه شده با شیر کامل
- اسموتی‌های میوه‌ای تهیه شده از ماست یا توفو
- شیر کامل بخار دیده یا شیر سویا با عسل
- شیر مالت یا هات چاکلت
- اگناگ یا میلک شیک‌های غیرخانگی
- پودر صبحانه فوری تهیه شده با شیر کامل
- نوشیدنی‌های مکمل غذایی غیرخانگی

اگر این ایده‌ها را امتحان کرده‌اید و نمی‌توانید غذا بخورید یا وزن کم می‌کنید، از یکی از اعضای تیم مراقبت خود بخواهید که شما را به یک متخصص تغذیه معرفی کند.

به وب سایت ما سر بزنید: www.bccancer.bc.ca