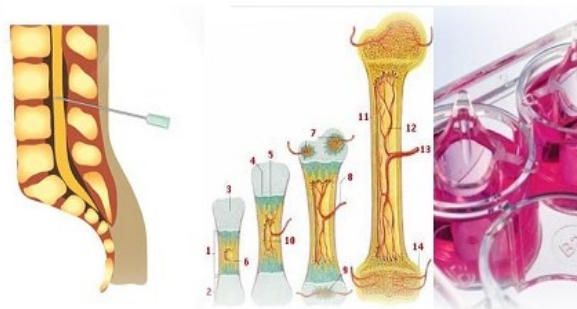


## دستور العمل های تغذیه ای در پیوند سلول های بنیادی خونساز



سبزیجات و سیفی جات خام را دور از گوشت خام ، مرغ و غذا های دریایی خام نگهداری کنید .

قسمت های آسیب دیده و یا گندیده روی میوه و سبزیجات را جدا کنید.

جوانه های سبزیجات خام را نخورید. شستن آنها باکتری را از بین نمی برد.

تمامی انواع گوشت قرمز و سفید باید کاملاً پخته و استفاده گردند

تخم مرغ های شکسته و دارای شکاف را دور بریزید .

در صورت استفاده از محصولات غذایی آماده به تاریخ تولید و تاریخ انقضا توجه کنید.

### سخن آخر :

اگر بیمار کاهش وزن داشته باشد، به این معنی است که بدن برای تأمین انرژی به مواد غذایی بیشتری احتیاج دارد اما بهتر است بدانید که رژیم غذایی بیمار مطابق با منابع غذایی و اشتیهای بیمار قابل تنظیم است. شیمی درمانی و استفاده از داروهای سرکوبگر سیستم ایمنی ممکن است اشتیهای بیمار و حس چشایی و بویایی بیمار را تغییر دهد.

- غذاهای مخلوط با کره و آبدار و نرم، بلع بیمار را آسان تر می کند.
- غذاها سرد یا در حد درجه حرارت ملایم پذیرش بهتری دارد ، چون غذاهای گرم باعث تحریک گلو و دهان و حس چشایی می شود و تمایل کودک به مصرف غذا را کم مینماید.
- از غذاهایی که می توانند باعث تحریک مخاط دهان شوند و ایجاد زخم دهان کنند اجتناب شود. این غذاها شامل: آبمیوه ها و مرکبات (مانند پرتقال، گریپ فروت، خربزه )، غذاهای پر ادویه و پر نمک و تند ، غذاهای خشک، خشن و زبر مثل غلات خشک و نان برشته و ته دیگ

• عدم مصرف اب لوله کشی ( مصرف اب معدنی ایمن قلمداد میشود)

• عدم مصرف قهوه ، چای و دیگر نوشیدنی های داغ که از منبع آب آن مطمئن نیستید .

• عدم استفاده از یخ صنعتی تهیه شده توسط دستگاه

• عدم مصرف میوه های خشک

### نکات بهداشتی :

قبل ، حین و بعد از تهیه غذا دست هارا با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشوئید.



قفسه ها ، کابینت ها ،

یخچال ، فریزر ، لوازم آشپزخانه ، اسفنج ، حوله و وسایل لوازم موجود در آشپزخانه را تمیز نگهدارید.

غذا باید بلا فاصله بعد از پخت ، مصرف شود. و در صورت تمایل به نگهداری غذا ( در ظروف در بسته غیر پلاستیکی ، بلافاصله بدون نگهداری در دمای اتاق آن را در یخچال (۴ درجه سانتی گراد ) نگهداری کرد.

غذای فاسد شدنی مانند حاوی انواع گوشت ، سس یا لبنیات که در دمای اتاق نگه داری می شود، باید دور ریخته شود .

غذا های منجمد را فقط در یخچال یخ زدایی کنید و در دمای اتاق هرگز نباید محصولات پروتئینی منجمد را از حالت انجماد خارج نمود.

### تنظیم کننده :

### واحد تغذیه

### مرکز طبی کودکان

**دستور العمل های تغذیه ای زیر حداقل برای ۴ ماه  
پس از پیوند توصیه شده اند. معمولاً این رژیم ها ۹  
تا ۱۲ ماه بعد از پیوند به مرور قابل ترک هستند.**

مغز استخوان حاوی بالاترین غلظت سلولهای بنیادی خونساز می باشد پیوند سلول های بنیادی خونساز از روش های درمانی برای درمان بیماری های خونی غیر بدخیم نظیر تالاسمی ماژور ، سرطانهای خون مثل لوسمی ، لنفوم ، مولتیپل میولوما و کم خونی آپلاستیک است. قبل از پیوند سلول های بنیادی خونساز به دلیل عوارض شیمی درمانی دستگاه ایمنی بدن به شدت ضعیف می شود . پس از عمل پیوند نیز سیستم ایمنی بدن در ضعیف ترین حالت ممکن قرار دارد و بیمار در معرض بالاترین احتمال ابتلا به انواع عفونت قرار دارد . تغذیه خوب و مناسب می تواند تأثیر چشمگیری در بهبودی پس از پیوند داشته باشد.

## توصیه های تغذیه ای

در کلیه بیماران استفاده از سه وعده غذایی اصلی در طول روز ضروری می باشد همچنین استفاده از میان وعده های مغذی جهت تامین انرژی بیمار توصیه می شود.

### مواد غذایی غیر مجاز

- تخم مرغ های خام یا نیمه پخته شده یا غذا هایی که در آنها از تخم مرغ نیمه پخته استفاده شده مانند املت ، پودینگ یا سس سالاد (تخم مرغ آب پز کاملاً پخته، نیمرو ، یا تخم مرغ استفاده شده در غذاهای کاملاً پخته شده مجاز می باشد، زرده و سفیده تخم مرغ باید خوب سفت شده باشند).

- لبنیات غیر پاستوریزه و محلی مانند شیر ، پنیر و خامه و کره و ماست (مصرف محصولات لبنی پاستوریزه در صورتی که بسته بندی آنها باز میشود تمامی محصول در یک وعده مصرف گردد و جهت مصارف بعدی ذخیره نشود. لذا بهتر است برای این بیماران فرآورده های کوچک و تکنفره تهیه شود .)

- آبمیوه های صنعتی غیر پاستوریزه ، آبمیوه ها و بستنی های فله ای ( نوع پاستوریزه ترجیحاً کم شکر یا بدون شکر مجاز می باشد).

- مصرف جوجه ، مرغ ، گوشت ، ماهی و غذا های دریایی در صورتی که خام یا نیمه پخته باشند( در صورت استفاده از غذاهای کبابی قطعات کوچک باشد که کاملاً مغز پخت گردند بلامانع است و در غیر این صورت استفاده از کباب آبدار ممنوع می باشد. همچنین هیچگونه محدودیت در مصرف انواع گوشت قرمز و سفید و ماهی در صورت پخته شدن کامل وجود ندارد)

- جوانه های سبزی جات از جمله یونجه، حبوبات و دیگر تخم جوانه های خام (مصرف جوانه ها بصورت کاملاً پخته شده مجاز می باشد و توصیه می شود ۳ بار در هفته استفاده شود).

- عسل غیر پاستوریزه (عسل پاستوریزه و تکنفره مجاز می باشد)
- غذاهای رستورانی و فست فود و غذاهای آماده مانند ساندویچ

- پنیر از نوع کپک زده غیر مجاز می باشد.

- مصرف کنسرو ها بدون جوشاندن در حد ۲۰ دقیقه (به تاریخ انقضا و سلامت قوطی کنسرو توجه شود)

- عدم استفاده از سبزیجات خام تا ۳ ماه (سبزیجات باید کاملاً پخته و جهت مصرف به تدریج به مقدار کم شروع شود.)

- عدم استفاده از میوه های خام ( میوه های پخته و میوه هایی که براحتی پوست آنها کنده میشود و فاقد هرگونه زدگی و سوراخ شدگی باشد مانند : سیب ، موز، هندوانه ، طالبی مجاز می باشد .)

### اجتناب از مصرف نمک زیاد

در این بیماران به علت مصرف دارو هایی که باعث احتباس آب و نمک در بافت های بدن، ورم و افزایش خون می شوند مانند : ۱- پردنیزون ، ۲- تاکرولیموس ، ۳- سیکلوسپورین به همین دلیل از مصرف نمک زیاد ، غذاهای فرآوری شده و بسته بندی شده اجتناب شود .

- عدم مصرف غذاهایی که دارای لاکتوز بالا هستند مانند شیر و محصولات لبنی ، سس ها ، پنیر ، پودر شیر خشک و شیر تغلیظ شده، ماست، بستنی، کاستارد در بیماران با عدم تحمل لاکتوز (در صورت تمایل مصرف با مقدار بسیار کم شروع شود و به صورت تدریجی زیاد شود همچنین می توان از شیر فاقد لاکتوز استفاده نمود)

- عدم استفاده از هر گونه آجیل و خشکبار حتی اخیل های موجود در محصولات پخته شده مانند گردو در کیک ، نان های شیرین شده و نان های قندی

- عدم مصرف برنج خارج از منوی بیمارستان ( برنج باید از منوی خدمات غذایی بیمار انتخاب شود و نگهداری وسایل پخت و پز خانگی در اتاق بیماران مجاز نیست .)