

## غذاهای مفید در بهبود التهاب مخاط دهان در زمان شیمی درمانی

✓ برخی از بیماران در وعده صبحانه اشتهای بهتری دارند. این افراد می توانند غذای اصلی را در ابتدای روز میل نمایند.

✓ استفاده از غذاها و میان وعده های با کالری و پروتئین کافی الزامی است

✓ غذاهای که بلع راحت تر و بافت نرم دارند استفاده شود:

- میلک شیک سرد
- موز، سس سیب، و سایر میوه جات نرم به جز پرتقال، نارنج، لیمو، ابلیمو
- نکتار زردآلو، گلابی و هلو و یا اسموتی های میوه جات (مخلوطی از آب میوه هایی نظیر سیب، کیوی ، هلو، هندوانه، زردآلو و آناناس) به همراه خامه یا وانیل.
- هندوانه
- پنیر شاهی و محلی کم نمک
- ماست میوه ای ، ماست پر چرب، ماست چکیده ، ماست پروبیوتیک
- سیب زمینی پوره شده
- ماکارونی با پنیر پیتزا
- کاستارد، پودینگ و ژلاتین و ژله
- تخم مرغ آب پز شده و نرم شده
- جو ، فرنی
- سبزیجات پخته شده و نرم شده مانند هویج و نخود فرنگی
- گوشت گوسفند پوره شده
- سالاد سیب زمینی با مایونز
- مغزهای پودر شده ،
- بستنی ،
- کره بادام زمینی
- سوپ،
- آبگوشت

- رعایت بهداشت مواد غذایی (مصرف تمام مواد غذایی به صورت آب پز)،
- مصرف آب فراوان با نی
- پرهیز در مصرف غذاهای ادویه دار، پرنمک، سبزیجات خام، نان تست، نان سنگک، میوه های اسیدی مانند مرکبات: پرتقال، نارنگی، نارنج، سس گوجه فرنگی، گوجه فرنگی و عسل، غذاهای سرخ شده و بسیار داغ و پرادویه و نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه یا نوشیدنی های حاوی شکلات..
- افزودن کره، خامه، وانیل، روغن زیتون، روغن کانولا، کمپوت میوه ها، پودر مغزها به ماست یا شیر یا کره بادام زمینی به منظور پرکالری نمودن مواد غذایی .
- پرهیز از مصرف دهانشویه های حاوی الکل
- مصرف داروهای کنترل کننده عفونت دهان .

با آرزوی سلامتی

