



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

رژیم درمانی در سندرم روده تحریک پذیر



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۴/۰۹

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۴/۰۹

کد پمفلت: PA-۵۷-۱۰۳۱

شماره بازنگری: ۰۰

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت
تهیه کننده: واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت

چه نکاتی در سبک زندگی به کنترل بیماری کمک می کند؟

- استراحت کافی و خواب منظم
- مدیریت استرس و دوری از عصبانیت
- استفاده از روش های آرام سازی مانند:

روان درمانی

مدیتیشن

طب سوزنی

در پایان...

با رعایت تغذیه مناسب، کاهش استرس و پیروی از توصیه های درمانی، می توانید علائم سندرم روده تحریک پذیر را به خوبی کنترل نمایید. در صورت تشدید علائم، با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنید.

منابع: کتاب کراوس ۲۰۲۳ اصول تغذیه و رژیم درمانی
تهیه شده در واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان امام رضا (ع) مشهد

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰
وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

چه نکاتی را درباره مصرف حبوبات باید بدانید؟

می توانید حبوبات را از شب قبل بخیسانید.

اگر خیساندن ممکن نیست، توصیه می شود ابتدا آن ها را بجوشانید، آب را دور بریزید و سپس مجدد طبخ نمایید.

آیا مکمل ها می توانند در کاهش علائم کمک کننده باشند؟

بله، در برخی موارد مصرف مکمل ها می تواند مفید باشد: پروبیوتیک ها: مکمل های دارویی یا ماست های غنی شده با پروبیوتیک (برچسب آن ها را بررسی نمایید). ملاتونین: با تجویز پزشک، برای کاهش علائم مفید است.

روغن نعنا: می تواند به کنترل درد شکمی کمک کند.

پونه کوهی (آرگانو): در صورت رشد بیش از حد باکتری در روده، با تجویز پزشک قابل استفاده است.



مددجوی گرامی:

این پمفلت به منظور آشنایی با توصیه‌های تغذیه‌ای در سندرم روده تحریک‌پذیر و مراقبت‌های لازم جهت کاهش علائم گوارشی تهیه شده است. با مطالعه این مطالب می‌توانید بیماری خود را بهتر بشناسید و دوره درمان را با آرامش و آگاهی مدیریت نمایید.

سندرم روده تحریک‌پذیر چیست؟

سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) نوعی اختلال عملکردی روده است که با علائمی مانند:

- درد یا ناراحتی مزمن شکمی

- نفخ شکمی

- اسهال یا یبوست (گاهی متناوب)

ظاهر می‌شود، بدون آنکه علت مشخصی وجود داشته باشد.

استرس و اضطراب نیز می‌توانند از عوامل مؤثر در تشدید علائم باشند.



چگونه می‌توانید با تغذیه مناسب، علائم بیماری را کاهش دهید؟

□ توصیه می‌شود وعده‌های غذایی خود را در حجم کم و تعداد بیشتر مصرف کنید. خوردن زیاد در یک وعده ممکن است باعث ناراحتی گوارشی شود.

□ می‌توانید غذاهای ساده و کم‌چرب را در رژیم خود جای دهید. مصرف غذاهای پرچرب مانند کره، مارگارین، خامه، روغن زرد و حتی روغن‌های گیاهی باید محدود شود.

□ توصیه می‌شود مصرف قند و شکر، شیرینی‌های شهدار و آبمیوه‌های صنعتی و طبیعی را کاهش دهید.

□ نوشیدنی‌های محرک مانند قهوه، نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی‌های الکلی نباید مصرف شوند.

در صورت ابتلا به یبوست چه توصیه‌هایی وجود دارد؟

در زمان بروز یبوست، مصرف فیبر محلول توصیه می‌شود. در این شرایط:

≤ پزشک ممکن است پسیلیوم (اسفرزه) تجویز کند. توصیه می‌شود هنگام مصرف پسیلیوم، آب کافی بنوشید.

برای دریافت فیبر بیشتر، می‌توانید موارد زیر را رعایت کنید:

≤ مصرف روزانه سبزیجات (ترجیحاً با پوست) مانند خیار، گوجه، کدو، هویج



≤ گنجاندن سالاد در وعده‌های غذایی

≤ مصرف میوه‌ها و سبزیجات در میان‌وعده‌ها



چه مواد غذایی ممکن است موجب ناراحتی گوارشی شوند؟

برخی غذاها در بعضی افراد باعث نفخ یا درد شکم می‌شوند. می‌توانید این مواد را به مقدار کم امتحان کنید و در صورت ادامه ناراحتی، از مصرف آن‌ها پرهیز نمایید.

از جمله این مواد غذایی:

- شیر، بستنی، پنیر

- شکلات

- برخی میوه‌ها: گلابی، هندوانه، گیلان، شلیل، آلو، هلو

- برخی سبزیجات: نخودفرنگی، گل کلم

