



تغذیه در زمان تهوع و استفراغ



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۵۷-۱۰۱۰

شماره بازنگری: ۰۱

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



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



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

* در صورتی که حالت تهوع منجر به استفراغ شود لازم است
بعد از هر بار استفراغ، مقداری مایع مصرف شود تا ترشحات
اسیدی که از معده وارد مری شده است، شسته شوند.
همچنین افرادی که دچار استفراغ هستند لازم است در طول
روز به میزان کافی مایعات مصرف نمایند تا جبران مایعات دفع
شده همراه با استفراغ شود.



مددجوی گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با تغذیه در زمان تهوع و استفراغ تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

در صورت حالت تهوع و استفراغ توصیه‌های

زیر را رعایت نمایید:

* وعده های غذایی خود را در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف نمایید.

* از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن، غذاهای پرچربی، مواد غذایی خیلی شیرین، غذاهای پرادویه و غذاهای نفاخ تا حد امکان اجتناب کنید.

* در هنگام مصرف وعده های غذایی سعی کنید غذاها را بعد از خنک شدن مورد استفاده قرار دهید تا بوی آن‌ها باعث تشدید حالت تهوع شما نشود.

* در هنگام تهیه غذا حتما هواکش آشپزخانه را روشن نمایید و یا پنجره ها را تا حدودی باز کنید تا از شدت بوی غذا در منزل که سبب تشدید حالت تهوع شما می شود، جلوگیری شود.



* در رژیم غذایی خود از میوه ها و سبزیجاتی که دارای طعم ملایم تری هستند، استفاده کنید.

* در مواقعی که دچار تهوع هستید از مواد غذایی نشاسته ای و خشک همانند بیسکویت های ساده استفاده نمایید. جهت جلوگیری از ایجاد حالت تهوع در صبح، قبل از بلند شدن از رخت خواب می توانید مقدار کمی بیسکویت مصرف کنید.



* سعی کنید تا حد امکان از مصرف مایعات همراه با غذا پرهیز نمایید. بهتر است مایعات در فاصله وعده های غذایی به میزان کافی مصرف شود.



* از مصرف مایعات با معده خالی پرهیز نمایید.

* جویدن آدامس یا مکیدن آبنبات با طعم مناسب بویژه آبنبات با طعم نعنا می تواند در بهبود حالت تهوع مؤثر باشد.
* در رژیم غذایی خود جهت پیشگیری از حالت تهوع از زنجبیل استفاده نمایید.



* انجام ورزش های سبک و کشیدن نفس های عمیق در هوای آزاد می تواند در پیشگیری و درمان حالت تهوع مؤثر باشد.
* از دراز کشیدن و خوابیدن تا حدود یک ساعت بعد از صرف غذا پرهیز نمایید.

