



تغذیه صحیح در هنگام

اسهال و یبوست



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۲/۰۳

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۲/۰۳

کد پمفلت: PA-۵۷-۱۰۰۳

شماره بازنگری: ۰۱

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



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت

- سعی کنید در صورت امکان فعالیت بدنی داشته باشید و حداقل نیم تا یک ساعت ورزش یا پیاده روی انجام دهید. کم تحرکی موجب یبوست می شود.

- اجابت مزاج را به تاخیر نیندازید و به محض احساس دفع، اجابت مزاج داشته باشید.

- نداشتن استرس و حفظ آرامش روحی می تواند در بهبود یبوست می تواند موثر باشد.



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 رژیم غذای خود از نان های سفید، برنج و سیب زمینی کمتر استفاده کنید و بیشتر نان های سبوس دار و غلات سبوس دار استفاده کنید.

- در رژیم غذایی خود از حبوبات استفاده کنید.

- در طول روز حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید. مصرف آب به صورت ناشتا به درمان یبوست کمک می کند. در صورت نداشتن بیماری خاص مصرف آب با خاکشیر و تخم شربتی مفید می باشد.



- مصرف متعادل روغن زیتون با سبزیجات و سالاد به رفع یبوست کمک می کند.

- از مصرف زیاد مواد حاوی کافئین (مانند قهوه، کاکائو، شکلات، نوشابه های سیاه و چای پررنگ) پرهیز کنید.



مددجوی گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با تغذیه صحیح در هنگام اسهال و یبوست تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

آیا می دانید در صورت وجود اسهال باید چه مواد غذایی را مصرف کنید؟

- داروها می توانند باعث حرکت بیش از حد روده ها و شل شدن مدفوع (اسهال) شوند. اسهال کنترل نشده می تواند منجر به از دست دادن مایعات، کاهش وزن، بی اشتها و ضعف شود.

- مصرف گوشت بدون چربی به همراه کاهش دریافت میوه و سبزی در دوران حاد اسهال توصیه می شود.

- رژیم غذایی شامل مخلوط موز، برنج، سیب، نان سفید می تواند در درمان اسهال حاد و کوتاه مدت کمک کننده باشد.

- مصرف سبزی ها را در رژیم غذایی کاهش دهید و از سبزی های نفاخ از قبیل انواع کلم ها، انواع ترب ها، پیاز، خیار و ذرت پرهیز کنید.



دریافت مایعات باید افزایش یابد، برای این منظور مصرف آب، دوغ و آبگوشت بدون چربی مناسب است. جرعه جرعه در طول روز آب بنوشید.

- مصرف شیر، آب میوه (صنعتی-طبیعی)، چای غلیظ و قهوه، نوشابه در دوران اسهال ممکن است وضعیت را بدتر کند.

- مصرف شیرین کننده های مصنوعی موجود در آدامس و قند موجود در بعضی محصولات تجاری دیابتی شرایط اسهال را بدتر می کند.

- مصرف شیرین کننده هایی مثل شکر و نبات باعث بدتر شدن اسهال می شود.

- مصرف جوی دوسر، پوست موز و کاسنی به کنترل و درمان اسهال کمک می کند.

- مصرف فیبر محلول پکتین (تحت نظر پزشک معالج) کمک کننده می باشد.

- از مکمل های پروبیوتیک در داروخانه (زیر نظر پزشک معالج) یا ماست های پروبیوتیک استفاده کنید.



- از مصرف نوشیدنی های الکلی پرهیز نمایید.

- از مصرف غذاهای پرچرب، غذاهای سرخ شده در روغن و چربی های جامد بپرهیزید. همچنین از مصرف لبنیات پرچرب، خامه، کره، سوسیس، کالباس و گوشت های پرچرب اجتناب کنید.



آیا می دانید در صورت وجود یبوست باید چه مواد غذایی را مصرف کنید؟

داروهای مسکن، تغییر در عادات خوردن و کاهش فعالیت می تواند باعث حرکات کمتر روده ها، سفت تر شدن مدفوع و عبور سخت تر آن (یبوست) شود.

- توصیه می شود همراه با وعده های غذایی صبحانه، ناهار و شام به میزان کافی از گروه سبزی ها مصرف نمایید.

- در طول روز به میزان کافی از گروه میوه ها (حداقل ۴ عدد) (آلو، انجیر، گلابی) استفاده نمایید.

