



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

توصیه های غذایی در بیماری التهابی روده



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۸/۱۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۸/۱۵

کد پمفلت: PA-۵۷-۱۰۱۸

شماره بازنگری: ۰۰

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



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت

بیماران مبتلا به بیماری های التهابی روده اغلب افسردگی و اختلالات اضطرابی را تجربه می کنند که مداخلات روانشناختی مانند روان درمانی و مدیریت استرس می تواند برای آنها مفید باشد.

درمان با سلول های بنیادی و سایر درمان های جدید در دست بررسی هستند، اما کاربرد بالینی آن ها همچنان تجربی است.



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

♦ از محصولات غذایی دارای پری بیوتیک (کاسنی، تره فرنگی، مارچوبه، سیر) و پروبیوتیک (ماس، مکمل های داروخانه ای) استفاده کنید.



♦ مصرف سبوس جو دو سر در درمان بیماری های التهابی روده امیدوار کننده بوده است.

♦ در دوره حاد بیماری توصیه می شود رژیم غذایی کم فیبر، کم شکر و بدون کافئین (قهوه، چای، شکلات) را رعایت کنید.

♦ از مصرف نوشیدنی های گازدار اجتناب کنید.

♦ غذاهای بسیار داغ یا بسیار سرد مصرف نکنید.

♦ در صورت تجویز پزشک از مولتی ویتامین مینرال استفاده کنید.



مددجوی گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با توصیه های غذایی در بیماری التهابی روده و مراقبت های لازم بعد از آن تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

بیماری التهابی روده چه زمانی اتفاق می افتد؟

بیماری های التهابی روده به گروهی از بیماری ها گفته می شود که سبب التهاب جدار روده بزرگ و روده باریک می گردند. دو شکل اصلی بیماری التهابی روده، کرون و کولیت اولسراتیو هست. این دو بیماری از جهاتی دارای شباهت هایی هستند.

هر دو بیماری، موجب التهاب جدار روده ها می شوند. البته تفاوت های زیادی در مورد مناطق درگیر و عمق التهاب بین این دو بیماری وجود دارد. در برنامه درمانی دو بیماری مشابهت های فراوانی وجود دارد. هدف اولیه بهبود و حفظ وضعیت تغذیه ای مطلوب بیمار است.

توصیه های غذایی در درمان بیماری التهابی روده:

♦ روغن های حیوانی (کره، دنبه، خامه، روغن زرد) را محدود کرده و از منابع روغنی حاوی اسید چرب امگا ۳ و ۹ (روغن زیتون، روغن کلزا، روغن ماهی) استفاده کنید. مقدار کل چربی دریافتی باید کاهش پیدا کند.



♦ توصیه می شود هفته ای دو بار از ماهی استفاده کنید.

♦ منابع پروتئین به دلیل مصرف داروها و ترمیم زخم باید افزایش پیدا کند که شامل سفیده تخم مرغ، انواع گوشت ها، لبنیات و مغزجات می شود.



♦ سطح ویتامین دی خون خود را به صورت دوره ای اندازه گیری کنید و در صورت کمبود آن باید طبق دستور پزشک از مکمل آن استفاده کنید.

♦ دریافت مواد غذایی حاوی قندهای الکلی مانند آدامس یا محصولات دیابتیک ممکن است نفخ یا اسهال شما را شدیدتر کند.

♦ توصیه می شود وعده های غذایی کم حجم در قالب ۳ وعده اصلی و ۳ میان وعده استفاده کنید زیرا تحمل آن با توجه به شرایط بیماری راحت تر است.



♦ در صورت انسداد روده، منابع فیبر غذایی خود را باید محدود کنید. منابع فیبر شامل سبوس غلات، حبوبات، سبزی و میوه های خام می باشد.

♦ برای کاهش نفخ و تحمل بهتر، توصیه می شود از نان سفید استفاده کنید، حبوبات را جوشانده و سپس استفاده کنید، سبزی ها و میوه ها را به صورت پوره و پخته شده استفاده کنید.

♦ در موارد اسهال از مواد غذایی پرفیبر (غذاهای بالا) و همچنین شکر استفاده نکنید.

