



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

توصیه های غذایی در بیماری های صفراوی



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۸/۱۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۸/۱۵

کد پمفلت: PA-۵۷-۱۰۲۰

شماره بازنگری: ۰۰

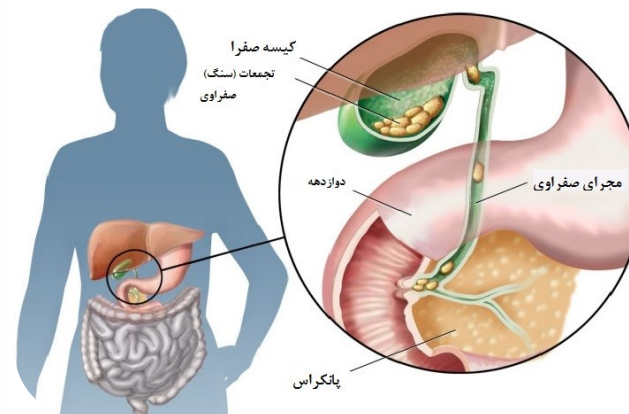
جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت

✖ از ناشتایی طولانی به خصوص در ایام شب خودداری کنید مثلاً اگر بعد از شام، میان وعده آخر شب وجود نداشته باشد و صبحانه هم میل نشود، بدین ترتیب ناشتایی طولانی خواهد بود و برای کیسه صفرا این حالت مضر 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

✖ مصرف متعادل قهوه، خطر تشکیل سنگ کیسه صفرا را کم می کند.



✖ پس از انجام عمل جراحی برداشتن کیسه صفرا (کوله سیستکتومی) نکات ذیل را بدقت ملاحظه کنید:

✖ چربی دریافتی را به مدت ۲ تا ۳ ماه محدود کنید تا به دستگاه گوارش فرصت کافی برای جبران فقدان کیسه صفرا داده شود. چربی ها را باید به تدریج در رژیم غذایی گنجانند.

✖ از مصرف غذاهای حجیم و نفاخ پرهیزید.

✖ از منابع پروتئینی ساده هضم مانند: گوشت مرغ برای ترمیم زخم های جراحی استفاده کنید.



ممدجوى گرامى:

اين مطالب به منظور آشنايى با توصيه هاى غذايى در بيمارى هاى صفراوى و مراقبت هاى لازم بعد از آن تهيه شده است. اميد است با مطالعه مطالب قادر باشيد دوره درمان خود را به خوبى مديريت نماييد.

سنگ كيسه صفرا چگونه به وجود مى آيد؟

مايع صفرا شامل موادى مثل كلسترول، بيلى روبين، نمك هاى صفراوى و ليستين است. سنگ هاى صفراوى معمولاً از كلسترول يا بيلى روبين تشكيل شده اند كه در انتهاي كيسه صفرا جمع مى شوند و سپس به سنگ تبديل مى شوند. سنگ هاى كوچك تر معمولاً خطر بيشترى براى سلامت دارند، زيرا اين سنگ ها حركت مى كنند و ممكن است در مجارى صفراوى موجب انسداد شوند.

در اين شرايط فرد درد شديد را احساس مى كند و بايد هر چه سريع تر تحت درمان قرار بگيرد. در اكثر مواقع سنگ هاى كه در جاى خود ثابت مى مانند، مشكلى براى فرد ايجاد نمى كنند.

علائم سنگ كيسه صفرا چيست؟

درد در قسمت بالاي شكم، سمت راست و زير دنده ها، درد در شانه راست يا كمر، احساس ناراحتى معده، استفراغ، سوءهاضمه و نفخ معده مى باشد.



راه حل هاى تغذيه اى جهت پيشگيرى از ايجاد سنگ كيسه صفرا:

- ✕ کاهش مصرف غذاهاى پرچرب و انواع چربى هاى حيوانى (كره، مارگارين، روغن زرد، دنبه، خامه)
- ✕ مصرف لبنيات كم چرب و يا بدون چربى
- ✕ استفاده از روغن هاى گياهمى منابع امگا ۳ و ۹ (روغن كانولا و روغن زيتون)



- ✕ مصرف فيبرهاى محلول (ميوه، سبزيجات و حبوبات) و فيبرهاى نامحلول (نان سبوس دار) خطر تشكيل سنگ صفرا را کاهش مى دهد.
- ✕ مصرف منابع ويتامين سى (كيوى، گوجه، فلفل دلمه اى، مركبات) خطر تشكيل سنگ صفرا را کاهش مى دهد.



✕ دوره هاى افزايش و کاهش وزن، ناشتايى هاى طولانى مدت و رژيم هاى بسيار كم كالرى خطر سنگ كيسه صفرا را افزايش مى دهد.

✕ شواهدى وجود دارد كه فعاليت فيزيكى در ضمن کاهش وزن ميزان بروز سنگ كيسه صفرا را کاهش مى دهد.

✕ چاقى از عوامل افزايش دهنده سنگ كيسه صفرا مى باشد. کاهش وزن آهسته به کاهش خطر بروز سنگ كيسه صفرا كمك مى كند.

✕ زردچوبه و انگور موجب تحريك جريان صفرا و کاهش كلسترول در صفرا مى شود.

