



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

توصیه های غذایی در ایلئوستومی



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۲۶

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۷/۲۶

کد پمفلت: PA-۵۷-۱۰۱۵

شماره بازنگری: ۰۰

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



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت

در ایلئوستومی، امکان کاهش جذب چربی، ویتامین ب ۱۲ و افزایش دفع پتاسیم و سدیم وجود دارد. در ایلئوستومی، رژیم غذایی باید حاوی مقادیر کافی پروتئین (از منابع کم چرب مانند: گوشت کم چرب یا سفیده تخم مرغ)، ویتامین ب ۱۲ (از جگر، ماهی، تخم مرغ)، فولات، ویتامین ث، سدیم، پتاسیم، کلسیم، منیزیم و آهن باشد. درباره دریافت این مکمل ها با پزشک خود مشورت کنید.

در صورت وجود اسهال، مواد غذایی مانند موز، پوره سیب، کته و کره بادام زمینی توصیه می شوند.



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

غذاهایی که احتمالاً بو را کنترل می کند:

آب کره، آب توت، آب پرتغال، ماست، جعفری، اسفناج، آب گوجه فرنگی

غذاهایی که باعث افزایش حجم مدفوع می شوند:

نان سفید، برنج سفید، سیب زمینی، پنیر، بیسکوئیت، کره بادام زمینی، سس سیب، موز، مارشمالو، نشاسته، نشاسته تاپوکا

غذاهایی که می توانند باعث انسداد شوند:

پوست سیب، پرتغال، آناناس، انگور، میوه های خشک، کلم خام، کرفس خام، سبزیجات چینی، ذرت، قارچ، نارگیل، ذرت بو داده، خشکبار

غذاهایی که باعث اسهال می شوند:

نوشیدنی های الکلی، مایعات کافئین دار، شکلات، غلات کامل، غلات سبوس دار، میوه های تازه، آب انگور، آب آلو، سبزیجات خام، غذاهای ادویه دار مانند غذاهای سرخ شده، غذاهای پرچرب و غذاهایی که شکر بالا دارند.



هموطن گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با توصیه های تغذیه ای در ایلئوستومی و مراقبت های لازم بعد از آن تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره درمان بیمار خود را به خوبی مدیریت نمایید.

ایلئوستومی چیست؟

ایلئوستومی سوراخی در شکم (دیواره شکم) است که در حین جراحی ایجاد می شود. معمولاً به این دلیل لازم است که مشکلی باعث می شود ایلئوم (روده کوچک) به درستی کار نکند، یا بیماری آن قسمت از روده بزرگ را تحت تأثیر قرار داده و باید برداشته شود.

انتهای ایلئوم (پایین ترین قسمت روده کوچک) از طریق این سوراخ وارد می شود تا یک استوما تشکیل شود، معمولاً در سمت راست پایین شکم قرار می گیرد. ایلئوستومی ممکن است فقط برای مدت کوتاهی (موقت)، شاید برای ۳ تا ۶ ماه مورد نیاز باشد، زیرا آن قسمت از روده بزرگ برای استراحت و بهبودی مشکل یا بیماری به زمان نیاز دارد.

توصیه های غذایی در ایلئوستومی:

بلافاصله پس از جراحی، رژیم مایع صاف شروع شده و سپس مایعات کامل و بعد از چند روز رژیم کم باقیمانده توصیه می شود. رژیم غذایی باید حاوی انرژی و پروتئین زیاد، مایعات و سدیم (نمک) به میزان کافی باشد.



دریافت فیبر باید در حدی باشد که مانع انسداد دریچه استوما شود. بنابراین، در مراحل اولیه، فیبر محدود می شود و برحسب تحمل بتدریج به مقدار آن افزوده می شود.

حداقل برای دو هفته اول پس از جراحی، میوه ها و سبزی ها به طور کلی از رژیم غذایی حذف می شوند. سپس می توان برحسب تحمل بیمار این مواد غذایی را به صورت پخته دوباره وارد رژیم غذایی کرد. همچنین در ابتدا بهتر است از مواد غذایی نرم و بدون ادویه مانند کته، سیب زمینی پخته شده، مرغ، ماهی یا موز رسیده استفاده شود.



به تدریج و برحسب تحمل بیمار، می توان مواد غذایی جدید را به رژیم غذایی افزود. در نهایت، محدودیت خاصی وجود ندارد. مگر آنکه باعث انسداد دریچه استوما یا بوی شدید مدفوع یا نفخ شود.

خوردن وعده های غذایی به طور مرتب و در فواصل معین، بخصوص در ایلئوستومی می تواند جلوی نفخ و آبکی شدن مدفوع را بگیرد.

توصیه می شود مواد غذایی، کامل جویده شوند تا از انسداد دریچه استوما پیشگیری شود.



مواد غذایی نفاخ شامل:

بروکلی، کلم بروکسلی، کلم، گل کلم، سیر، پیاز، ماهی، تخم مرغ، نوشیدنی های گازدار، نوشیدنی های الکلی، لبنیات، حبوبات، آدامس جویدنی که بهتر است استفاده نشوند.



غذاهای ایجاد کننده بو:

انواع لوبیا، بروکلی، کلم بروکسلی، کلم، گل کلم، سیر، پیاز، ماهی، تخم مرغ، برخی ویتامین ها، پنیر که بهتر است استفاده نشوند.

