

▢ پروبیوتیک‌ها (مثل ماست پروبیوتیک یا مکمل‌های تغذیه‌ای) به هضم بهتر و کاهش گاز کمک می‌کنند.
برای مصرف مکمل حتماً با پزشک مشورت کنید.

▢ در صورتی که نسبت به ماده غذایی خاصی عدم تحمل یا آلرژی دارید و با مصرف آن دچار نفخ یا ناراحتی می‌شوید، آن را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

▢ مصرف بعضی گیاهان دارویی ممکن است در کاهش نفخ موثر باشند، اما حتماً پیش از مصرف آن‌ها با پزشک مشورت کنید تا با داروهای دیگر تداخل نداشته باشد.



▢ مدیریت استرس بسیار مهم است. دستگاه گوارش به شدت نسبت به استرس حساس است و ممکن است با کوچک‌ترین تنش دچار نفخ و ناراحتی گوارشی شوید.



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 می‌توانید 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



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

توصیه‌های غذایی در نفخ شکمی



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۴/۰۷

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۴/۰۷

کد پمفلت: PA-۵۷-۱۰۲۸

شماره بازنگری: ۰۰

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



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت

مددجوی گرامی:

این مطالب با هدف آشنایی شما با توصیه‌های غذایی در نفخ شکمی و روش‌های مراقبتی تهیه شده است. امید است با مطالعه این نکات، بتوانید روند درمان خود را بهتر مدیریت کنید.

نفخ شکم چیست؟

نفخ شکمی به احساس باد کردن، پری یا فشار در ناحیه شکم گفته می‌شود که معمولاً بعد از خوردن غذا ایجاد می‌شود. عواملی مثل کاهش تحرک بدنی، بلع هوا، کاهش حرکات دستگاه گوارش و مصرف بعضی مواد غذایی می‌توانند باعث ایجاد گاز و نفخ شوند.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای کنترل نفخ:

* از غذاهای کم‌چرب استفاده کنید. چربی زیاد سرعت عبور گاز در روده را کاهش می‌دهد.

* تحرک بدنی داشته باشید. فعالیت جسمی، حرکت گازها در روده را تسهیل می‌کند.



* حبوبات را از شب قبل خیس کنید. اگر وقت کافی ندارید، آن‌ها را بجوشانید و سپس مصرف کنید.

* غذا را خوب بجوید و با آرامش غذا بخورید.

* در صورت عدم تحمل شیر، از لبنیات دیگر مانند ماست، دوغ یا کشک استفاده کنید.

* فیبر را همراه با آب کافی مصرف کنید.

* میوه‌ها و سبزیجات نفاخ مانند کلم را به صورت پخته مصرف کنید.

* از نوشابه‌های گازدار پرهیز کنید.

* از مصرف آدامس و آب‌نبات‌های بدون شکر که حاوی سوربیتول، مانیتول یا زایلیتول هستند خودداری کنید. این مواد باعث بلع هوا و افزایش گاز می‌شوند.



غذاهایی که نفخ ایجاد می‌کنند و بهتر است کمتر مصرف شوند:

- حبوبات و لوبیاها

- سبزیجات نفاخ مانند گل‌کلم، کلم، بروکلی، پیاز و قارچ

- میوه‌ها مثل سیب، گلابی و هلو

- غلات کامل و سبوس‌دار

- لبنیات مانند شیر، پنیر و بستنی

- آب‌میوه‌های صنعتی و نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شربت ذرت

