



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

توصیه های غذایی در سندرم دامپینگ (تخلیه سریع معده)



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۲/۰۳

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۲/۰۳

کد پمفلت: PA-۵۷-۱۰۲۴

شماره بازنگری: ۰۰

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



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت

- برخی از افراد از مکمل‌هایی مانند پکتین و صمغ گوار برای غلیظ شدن محتویات گوارشی و کاهش سرعت پیشرفت آن از طریق روده استفاده می‌کنند.

اگر تصمیم دارید از مکمل استفاده کنید، در ابتدا باید با پزشک معالج خود در مورد عوارض جانبی احتمالی یا تداخلات مصرف این مکمل‌ها با سایر داروهایی که مصرف می‌کنید، مشورت نمایید.



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

- از مصرف فلفل و سس تند اجتناب کنید.

- به غذاها روغن زیتون و کره مغزها اضافه کنید. روغن‌ها باعث کند شدن تخلیه معده می‌شوند.

- قند طبیعی موجود در محصولات لبنی (لاکتوز) ممکن است علائم بیماری را بدتر کند. برای این منظور در ابتدا مقادیر کم را امتحان کنید، یا اگر فکر می‌کنید دچار مشکل می‌شوید، آن‌ها را حذف کنید. همچنین ممکن است لازم باشد برای مشاوره بیشتر در مورد اینکه چه مواد غذایی دریافت کنید یا از دریافت چه مواد غذایی پرهیز کنید، به یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی مراجعه کنید.

- از غذاهایی که می‌دانید برای شما علائم ایجاد می‌کند، اجتناب کنید. برخی از افراد غذاهای خاصی (مثل کافئین) را پیدا می‌کنند، که علائم ایجاد می‌کند.

- غذاهای حاوی فیبر محلول مانند سیب، جو، چغندر، هویج و حبوبات را بیشتر استفاده کنید.



مددجوی گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با توصیه های غذایی در سندرم دامپینگ 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.

سندرم دامپینگ چیست؟

سندرم دامپینگ که به عنوان تخلیه سریع معده نیز شناخته می شود، وضعیتی است که در آن غذایی که می خورید خیلی سریع از معده به روده کوچک شما حرکت می کند و معمولاً مجموعه ای از علائم گوارشی را تجربه می کنید.

علائم زمانی شروع می شود که شما یک وعده غذایی با قند زیاد می خورید.

لازم است بدانید که سندرم دامپینگ اغلب در افرادی دیده می شود که جراحی چاقی (کاهش وزن)، مری یا معده داشته اند.

علائم سندرم دامپینگ معمولاً بعد از صرف غذا و بعد از جراحی ظاهر می شود. ممکن است علائم اولیه و دیررس وجود داشته باشد.

برخی از علائم رایج مرحله اولیه این بیماری عبارتند از: احساس نفخ، حالت تهوع و استفراغ، گرفتگی شکم، تپش قلب و ضربان قلب نامنظم، گرگرفتگی، سرگیجه، اسهال، تعریق.



برخی از افراد هم علائم اولیه و هم دیررس دارند و سندرم دامپینگ می تواند سال ها پس از جراحی ایجاد شود.

توصیه های غذایی در سندرم دامپینگ:

- دریافت قند های لاکتوز (شیر و لبنیات)، سوکروز (قند، شکر، عسل، شیر خرم، شیر توت، خرما، شیرینی) فروکتوز (آب میوه طبیعی و آب میوه صنعتی)، گلوکز و دکستروز باید محدود شود.

- مصرف کیک، نوشابه، کمپوت میوه، ژله، چای شیرین، شربت ذرت، دونات، مکمل های نیروزا، غذاهای سرخ شده، سس ها، بیسکوئیت، چیپس، آدامس ها و غذاهای تجاری دیابتی که قند مصنوعی دارند، باید محدود شوند.



- دریافت منابع پروتئینی (سفیده تخم مرغ، انواع گوشتها، آجیل) و چربی ها (روغن زیتون، کانولا، روغن ماهی) و نان سبوس دار افزایش یابد.

- بلافاصله بعد از غذا تا ۳۰ دقیقه دراز بکشید تا تخلیه معده کندتر شود و علائم کاهش یابد.

- وعده های غذایی کوچک تر داشته باشید. وعده های غذایی کوچک به شما احساس سیری می دهد و هضم آن آسان تر است. هر روز به جای ۳ وعده غذایی بزرگ، ۵ یا ۶ وعده غذایی کوچک بخورید. حتماً آهسته غذا بخورید و غذا را خوب بجوید.

- مایعات را با فاصله ۳۰ تا ۴۰ دقیقه از وعده اصلی غذا مصرف کنید.

- غذا را خوب بجوید، تحمل غذاهای نرم و پوره شده بهتر است. غذاهای خیلی سرد و خیلی گرم نخورید.

