



توصیه های تغذیه ای سندروم دامپینگ

ویژه آموزش به بیمار

- ✓ تعداد وعده ها را افزایش داده و در هر وعده حجم کمی غذا بخورید.
- ✓ در طول روز ۶ تا ۸ وعده غذایی کوچک مصرف نمائید.
- ✓ مصرف مایعات در هر وعده را به ۱۲۰ سی سی یا نصف لیوان محدود نمایید.
- ✓ مایعات را حداقل ۳۰-۴۰ دقیقه قبل و بعد از غذا بنوشید در صورت لزوم به مصرف مایعات همراه با وعده غذایی مصرف آن را به نصف لیوان محدود نمائید. فقط در حدی که غذا پایین برود.
- ✓ آهسته غذا بخورید و غذا را به خوبی بجوید میتوانید از غذاهای نرم آسیاب یا پوره شده یا چرخ شده (مثل گوشت چرخ کرده استفاده کنید.
- ✓ از مصرف غذاهای خیلی سرد یا خیلی گرم بپرهیزید.
- ✓ در صورت تحمل بیمار، می توانید از ادویه ها و چاشنی ها استفاده نمایید(ممکن است نیاز به حذف فلفل و سسهای تند باشد).
- ✓ دراز کشیدن حداقل تا ۳۰ دقیقه پس از صرف غذا، می تواند به کاهش علائم کمک کند.
- ✓ غذاها و مایعات حاوی شکر را محدود نمایید. نظیر آب میوه، ژله، عسل، مکمل های انرژی زا، چای شیرین، شربت ذرت، بیسکویت، دونات.
- ✓ مصرف کربوهیدراتهای پیچیده مثل غلات کامل و غذاهای تهیه شده با آنها و سیب زمینی را افزایش دهید.
- ✓ در هر وعده مصرف غذا و مایعات با کربوهیدرات ساده و شکر (مثل آبمیوه چای شیرین عسل ژله کیک کلوچه و) را حداکثر به یک واحد طبق لیست جانشینی محدود نمائید.
- ✓ با هر وعده غذایی یک غذای غنی از پروتئین مثل تخم مرغ پنیر گوشت و مرغ نرم، ماهی ماست کره بادام زمینی و آجیل مصرف کنید.
- ✓ مصرف چربیها را محدود نمایید(نظیر غذاهای سرخ شده ، سسهای چرب، سس مایونز، گوشتهای چرب، چیپس، بیسکویت، پنکیک).
- ✓ از مصرف کله پاچه و دل و جگر و قلوه و غذاهای چرب، گوشتهای پرچرب نظیر سوسیس، هات داگ و گوشت دنده و آبگوشت بپرهیزید.
- ✓ شیر ممکن است به دلیل لاکتوز به خوبی تحمل نشود. به طور معمول بیماران احساس راحتی بیشتری با پنیر و ماست دارند. در صورت تحمل، لبنیات را به مرور به رژیم اضافه نمایید. بهتر است از شیر فاقد لاکتوز و شیر سویا استفاده شود. مکمل کلسیم و ویتامین D در صورت دریافت ناکافی میتواند مفید باشد.

- ✓ از مصرف بستنی، کاکائو، شیر شکلاتی، و میلک شیک بپرهیزید.
- ✓ از مصرف قندهای الکلی مانند سوربیتول، زایلیتول، مانیتول و مالتیتول اجتناب کنید، چرا که ممکن است علائم را تشدید کنند لذا به برچسب مواد غذایی توجه نمائید.
- ✓ میوه های تازه و آب میوه طبیعی شیرین نشده منع مصرف ندارد اما از مصرف میوه های خشک یا کمپوت شده در شربت بپرهیزید.
- ✓ مصرف مکمل های فیبری نظیر پکتین یا صمغ می تواند در درمان سندروم دامپینگ مفید باشد.

تهیه کننده

واحد تغذیه بیمارستان شهید دکتر فقیهی شیراز

منبع

کراوس ۲۰۲۱

تابستان ۱۴۰۴

EDU-PT-144/A

