



مددجوی گرامی رعایت نکات زیر به حفظ و ارتقای سلامت شما کمک می کند

- غذاها را کاملا بجوید و آهسته میل نمایید.
- از غذاهای سرخ شده در روغن، غذاهای پر چرب و غذاهای کبابی (روی ذغال) پرهیز نمایید.
- غذاها را به صورت آب پز یا بخار پز مصرف نمایید. البته نحوه تهیه غذاهای آب پز به صورتی باشد که طعم آن مطلوب باشد.
- از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمایید و بهترین روغن در این زمینه روغن کلزا (یا روغن کانولا) می باشد.
- از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پر چرب، سس های سفید، کره، خامه و شیرینی های خامه ای پرهیز نمایید.
- بخش عمده گوشت مصرفی از نوع گوشت سفید (مرغ و ماهی) باشد و از مصرف گوشت قرمز بویژه گوشت های قرمز پر چربی همانند گوشت های قرمز چرخ کرده پرهیز نمایید. مصرف گوشت قرمز کم چربی به دو بار در هفته کاهش یابد.
- از مصرف سوسیس، کالباس و سایر مواد غذایی گوشتی فراوری شده همانند همبرگر و غیره پرهیز نمایید.
- از قرار دادن نمکدان در سفره پرهیز نمایید. میزان نمک غذاها در حد متعادل باشد. از مصرف مواد غذایی شور همانند خیار شور ترشی شور و غیره تا حد امکان کم مصرف نمایید.
- از مصرف مواد غذایی دودی پرهیز نمایید.
- همراه با غذا به میزان کافی از گروه سبزی ها استفاده نمایید.

- مصرف میان وعده ها الزامی می باشد. مصرف میوه در میان وعده ها توصیه می گردد.
- در رژیم غذایی خود از مواد غذایی سبوس دار شامل نان های سبوس دار همانند نان سنگک و بیسکویت های سبوس دار همانند بیسکویت ساقه طلایی استفاده نمایید.
- در رژیم غذایی روزانه خود از لبنیات کم چرب به میزان کافی استفاده نمایید.
- در رژیم غذایی خود از چای سبز استفاده نمایید.
- میزان مصرف قند، شکر، مربا، عسل، شربت و سایر مواد غذایی که در تهیه آنها از شکر استفاده شده است در حد متعادل باشد.
- روزانه حداقل نیم تا یک ساعت ورزش کنید برای مثال پیاده روی نمایید.
- از مصرف الکل و کشیدن سیگار اجتناب نمایید.

در صورت بی اشتهایی توصیه های زیر را رعایت نمایید

- وعده های غذایی را در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف نمایید.
- در زمانهایی که اشتهای بیشتری دارید مواد غذایی بیشتری مصرف نمایید.
- مصرف مایعات همراه با وعده های غذایی در حد ضرورت باشد تا باعث پر شدن معده و احساس سیری نشود.
- بهتر است مایعات در فاصله وعده های غذایی به میزان کافی مصرف شود.
- غذاها به نحوی تهیه شوند که طعم بو و رنگ آنها اشتها آور باشد.
- از چاشنی های اشتها آور همانند آبلیمو، آغوره، سرکه، رب گوجه فرنگی و ترشی های تهیه شده با سرکه در رژیم غذایی خود استفاده نمایید. البته در صورتیکه سبب مشکلات دهانی یا مشکلات گوارشی نمی شوند.
- از مصرف غذاهای پر چرب و غذاهای نفاخ پرهیز نمایید چرا که سبب سیری زودرس می شوند.
- قبل از وعده های غذایی در صورت امکان ورزش مختصری از قبیل قدم زدن یا نرمش انجام دهید این امر به افزایش اشتها کمک می نماید.

- محیطی که در آن غذا می خورید را لذت بخش نمایید. برای مثال می توانید هنگام غذا خوردن تلویزیون نیز تماشا نمایید یا به موسیقی مورد علاقه تان گوش دهید.
- وجود یبوست حالت تهوع و احساس درد سبب کاهش اشتها می شود جهت بهبود این مشکلات با پزشک خود و متخصص تغذیه مشورت نمایید.

در صورت حالت تهوع توصیه های زیر را رعایت نمایید

- وعده های غذایی را در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف نمایید.
- از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن غذاهای پر چربی مواد غذایی خیلی شیرین، غذاهای پرادویه و غذاهای نفاخ تا حد امکان اجتناب نمایید.
- در هنگام مصرف وعده های غذایی سعی گردد غذاها بعد از خنک شدن مورد استفاده قرار گیرند تا بوی آنها باعث تشدید حالت تهوع نگردد.
- در هنگام تهیه غذا حتما هواکش آشپزخانه را روشن نمایید و یا پنجره ها را تا حدودی باز کنید تا از شدت بوی غذا در منزل که سبب تشدید حالت تهوع می گردد جلوگیری شود.
- در رژیم غذایی خود از میوه ها و سبزی هایی که دارای طعم ملایم هستند استفاده نمایید.
- در مواقعی که دچار حالت تهوع هستید از مواد غذایی نشاسته ای و خشک همانند بیسکویت های ساده استفاده نمایید.
- جهت جلوگیری از ایجاد حالت تهوع در صبح قبل از بلند شدن از رختخواب می توانید مقدار کمی بیسکویت مصرف کنید.
- سعی کنید تا حد امکان از مصرف مایعات همراه با غذاها پرهیز نمایید. بهتر است مایعات در فاصله وعده های غذایی به میزان کافی مصرف شود.
- از مصرف مایعات با معده خالی پرهیز نمایید.

- جویدن آدامس یا مکیدن آب نبات با طعم مناسب بویژه آبنبات های با طعم نعنا می تواند در بهبود حالت تهوع مؤثر باشد.
- در رژیم غذایی خود جهت پیشگیری از حالت تهوع از زنجبیل استفاده نمایید.
- انجام ورزش سبک و کشیدن نفسهای عمیق در هوای آزاد میتواند در پیشگیری و درمان حالت تهوع مؤثر باشد.
- از دراز کشیدن و خوابیدن تا یک ساعت بعد از مصرف غذا پرهیز نمایید.
- در صورتیکه حالت تهوع منجر به استفراغ شود لازم است بعد از هر بار استفراغ، مقداری مایعات مصرف شود تا ترشحات اسیدی که از معده وارد مری و دهان شده است شسته شوند. همچنین افرادی که دچار استفراغ هستند لازم است در طول روز به میزان کافی مایعات مصرف نمایند تا جبران مایعات دفع شده همراه با استفراغ بشود.

در صورت خشکی دهان توصیه های زیر را رعایت نمایید

- در طول روز به میزان کافی مایعات مصرف نمایید (حداقل ۸-۶ لیوان). مصرف مایعات به صورت جرعه جرعه انجام شود و می توان بخشی از مایعات به صورت قطعات کوچک یخ مورد استفاده قرار گیرد.
- در صورت عدم التهاب دهان و مری، جهت ترشح بزاق از مواد غذایی ترش در رژیم غذایی خود استفاده نماید. می توان همراه با غذاها مقدار کافی، آبغوره آبلیمو و آب سایر مرکبات استفاده نمایید.
- در طول روز بطور مکرر دهان خود را با آب یا دهان شویه های ملایم بشویید. همچنین قبل و بعد از غذا دهان خود را با آب یا دهان شویه های ملایم بشویید. جهت تهیه دهان شویه می توانید در یک ظرف تمیز چهار لیوان آب جوشیده که خنک شده است بریزید و به آن یک قاشق چایخوری نمک و یک قاشق چایخوری جوش شیرین اضافه نمایید و بعد از مخلوط کردن استفاده نمایید.

- سعی نمایید از مواد غذایی نرم و همچنین آبدار استفاده نمایید. مصرف مواد غذایی آب پز، سوپ ها و خورش ها توصیه می شوند.
- از مصرف مواد غذایی گرم پرهیز نمایید و بعد از رسیدن غذا به درجه حرارت محیط آن را مصرف نمایید. میوه ها و سبزی ها را به صورت خنک مصرف نمایید و بخشی از میوه های خود را می توانید به صورت نکتار میوه مصرف نمایید.
- مصرف بستنی یخی، آبنبات های ترش و آدامس های فاقد شکر توصیه می شود.
- از مصرف مواد غذایی حاوی کافئین شامل قهوه چای های غلیظ نو شابه های سیاه، شکلات، کاکائو و مواد غذایی حاوی کاکائو پرهیز نمایید.
- از مصرف مواد غذایی شور، غذاهای سرخ شده در روغن، غذاهای پر چربی و مواد غذایی خیلی شیرین پرهیز نمایید
- از مصرف الکل و کشیدن سیگار اجتناب نمایید.

در صورت تغییر حس چشایی و احساس طعم نامطلوب در دهان، توصیه های زیر را رعایت نمایید

- از مواد غذایی تازه یا فریز شده در تهیه غذاها استفاده نمایید و از غذاهای کنسرو شده پرهیز نمایید.
- از غذاهای پروتئینی شامل گوشت مرغ، ماهی، تخم مرغ و سویا بطور متنوع استفاده نمایید.
- در تهیه غذاها از ادویه ها، سس، آبلیمو، سرکه نعتا و نمک جهت ایجاد طعم مطلوب استفاده نمایید و در مورد غذاهایی که امکان پذیر است از مواد غذایی شیرین جهت ایجاد طعم مطلوب استفاده شود.
- نوشیدنی های دارای طعم مطلوب از جمله شربت ها را می توانید جهت از بین رفتن طعم نامطلوب دهان به صورت جرعه جرعه مصرف نمایید. همچنین مصرف بستنی یخی و آبنبات های دارای طعم مطلوب نیز می تواند در این زمینه کمک نماید.

- مصرف مواد غذایی بعد از رسیدن غذا به درجه حرارت محیط صورت گیرد و در صورت امکان مواد غذایی به صورت سرد مصرف شود.
- از مصرف مواد غذایی در ظرف فلزی و استیل پرهیز شود.
- در طول روز بطور مکرر دهان خود را بشویید.

در صورت اختلال در بلع توصیه های زیر را رعایت نمایید

- وعده های غذایی را در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف نمایید.
- از مواد غذایی نرم آبدار و یا پوره استفاده نمایید.
- نان ها، بیسکویتها کیک ها و مواد غذایی مشابه را قبل از استفاده در آب چای، شیر یا آب میوه قرار دهید تا نرم شوند و سپس استفاده نمایید.
- انواع گوشت ها بهتر است به صورت چرخ شده و کاملاً پخته و آبدار مصرف شوند.
- سبزیهای بکار رفته در تهیه غذاها کاملاً پخته و نرم باشد و در صورت استفاده از سبزی های خام سبزیهای با بافت نرم انتخاب شود و کاملاً جویده شود و در صورت تهیه سالاد از سالادهای رنده شده و آبدار استفاده شود.
- میوه های خام بهتر است به صورت پوره و همراه با آب میوه مصرف شوند.

در صورت التهاب دهان یا مری توصیه های زیر را رعایت نمایید.

- از مواد غذایی نرم و آبدار در رژیم غذایی استفاده نمایید.
- از مصرف مواد غذایی خشک و مواد غذایی دارای بافت زبر و خشن همانند نان ها و بیسکویت های سبوس دار پرهیز نمایید. نانهای مصرفی از نوع نان سفید با بافت نرم همانند نان لواش نرم باشد. همچنین بهتر است بیسکویت ها کیک ها و مواد غذایی مشابه، قبل از استفاده در آب، چای، شیر یا آب میوه قرار داد تا نرم شوند.

- از مصرف مواد غذایی پرادویه و تند مواد غذایی اسیدی همانند آبلیمو، آب مرکبات، آبغوره، سرکه و همچنین گوجه فرنگی، مرکبات با طعم ترش، فلفلها و سایر مواد غذایی تحریک کننده پرهیز نمایید.
- مصرف مواد غذایی بعد از رسیدن غذا به درجه حرارت محیط صورت گیرد و در صورت امکان مواد غذایی به صورت سرد مصرف شود.
- استفاده از بستنی یخی و مکیدن قطعات کوچک یخ توصیه می شود.
- در صورتیکه مصرف مستقیم مایعات سبب احساس درد در ناحیه دهان می شود از نی جهت مصرف مایعات استفاده نمایید.
- از مصرف الکل پرهیز شود.

در صورت اسهال توصیه های زیر را رعایت نمایید

- غذاهای خود را در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف نمایید.
- مصرف سبزی ها را در رژیم غذایی کاهش دهید و از مصرف سبزیهای نفاخ از قبیل انواع کلم ها، انواع ترب ها، پیاز، خیار و ذرت پرهیز شود.
- مصرف میوه ها را در رژیم غذایی کاهش دهید و حتما پوست میوه را جدا نمایید. از میان میوه ها سیب و موز در کمک به بهبود اسهال مؤثر هستند.
- در رژیم غذایی از نان های سفید، برنج و سیب زمینی استفاده نمایید و از مصرف نان های سبوس دار و غلات سبوس دار پرهیز نمایید.
- از مصرف شیر پرهیز شود. مصرف ماست توصیه می شود و بهتر است ماست مصرفی از نوع ماست های پروبیوتیک کم چرب باشد اضافه نمودن نعناع خشک به ماست نیز توصیه می گردد.
- میزان نمک در رژیم غذایی در حد کافی باشد.
- اضافه نمودن سماق آسیاب شده به غذاها توصیه می گردد.

- از مصرف حبوبات و مغزها پرهیز نمایید.
- از مصرف مواد غذایی بسیار سرد یا بسیار داغ پرهیز نمایید.
- مصرف چای با درجه حرارت کم توصیه می شود.
- از مصرف زیاد قند، شکر، عسل نو شابه ها، ماء الشعیر آب میوه های صنعتی شربت، بستنی و مواد غذایی شیرین پرهیز شود.
- چربی رژیم غذایی در حد کم باشد و از روغنهای مایع جهت پخت و پز استفاده شود. از مصرف غذاهای پر چرب، غذاهای سرخ شده در روغن و چربیهای جامد پرهیز شود. همچنین از مصرف لبنیات پر چرب، خامه، کره، سوسیس، کالباس و گوشتهای پر چرب اجتناب شود.
- از مصرف مواد غذایی تند و حاوی ادویه زیاد پرهیز گردد.
- مصرف مایعات به میزان کافی صورت گیرد و بعد از هر بار اجابت مزاج در حالت اسهال، یک لیوان آب یا مایعات مجاز دیگر مصرف شود.
- از مصرف نوشیدنی های الکلی پرهیز شود.

در صورت یبوست توصیه های زیر را رعایت نمایید

- همراه با وعده های غذایی صبحانه نهار و شام به میزان کافی از گروه سبزی ها مصرف نمایید.
- در طول روز به میزان کافی از گروه میوه (حداقل ۴ عدد) استفاده نمایید.
- در رژیم غذایی خود میزان مصرف برنج، سیب زمینی و نان های سفید را کاهش دهید و به جای آنها از نان های سبوس دار استفاده نمایید.
- در صورت مصرف بیسکویت از بیسکویت های سبوس دار استفاده نمایید.
- در رژیم غذایی خود از حبوبات استفاده نمایید.
- و در طول روز حداقل ۱۰-۸ لیوان مایعات، بویژه آب مصرف نمایید.

- در طول روز همراه با مایعات دریافتی می توانید از تخم شربتی یا خاکشیر نیز استفاده نمایید که می تواند به برطرف شدن یبوست کمک نماید.
- مصرف میوه های خشک خیسانده شده در آب همانند آلو خشک، انجیر خشک و برگه های هلو یا زرد آلو می تواند به برطرف شدن پوست کمک نماید.
- از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی کافئین از قبیل قهوه، کاکائو، شکلات، نوشابه های سیاه و چای پر رنگ پرهیز شود.
- از مصرف زیاد سماق در رژیم غذایی پرهیز شود.
- در طول روز به میزان کافی فعالیت بدنی داشته باشید و حداقل نیم تا یک ساعت ورزش یا پیاده روی انجام دهید، چون کم تحرکی سبب بروز یبوست می شود.
- اجابت مزاج را به تأخیر نیندازید و به محض احساس دفع اجابت مزاج داشته باشید
- نداشتن استرس و حفظ آرامش روحی در بهبود یبوست می تواند مؤثر باشد.

در صورت ضعیف بودن سیستم ایمنی بدن توصیه های زیر را رعایت نمایید

- قبل از تهیه غذاها کلیه ظروف وسایل و مواد غذایی مورد نیاز را کاملا بشویید.
- قبل از مصرف غذاها دستهای خود را با آب گرم و صابون به خوبی بشویید.
- کلیه غذاها و بویژه انواع گوشتها مرغ و ماهی را بخوبی بپزید.
- از مصرف میوه ها و سبزی هایی که فاقد پوست هستند و یا پوست نازک دارند پرهیز کنید. تنها میوه ها و سبزی هایی که می توان پوست آنها را جدا نمود و پوست آنها کاملا بدون آسب دیدگی است را مصرف نمایید و قبل از مصرف این میوه ها و سبزی ها را کاملا بشویید. میوه ای پوستش کنده می شود را بلافاصله مصرف کنید و مجددا برای استفاده بعدی در یخچال قرار داده ندهید.
- مصرف سبزی ها و میوه ها به صورت پخته، مجاز می باشد.
- از لبنیات پاستوریزه شامل شیر و ماست پاستوریزه استفاده نمایید و از مصرف لبنیات غیر پاستوریزه پرهیز

شود همچنین سایر محصولات که از شیر تهیه می شوند همانند بستنی ها بایستی پاستوریزه باشند.

- از مصرف تخم مرغ خام و مواد غذایی حاوی تخم مرغ خام پرهیز نمایید.
- از مصرف عسل غیرپاستوریزه و آب میوه های غیرپاستوریزه پرهیز شود.
- از مصرف ادویه های خام و سایر مواد گیاهی مشابه به صورت خام پرهیز نمایید.
- غذاهایی که لازم است در سرما نگهداری شوند را بر حسب نوع ماده غذایی در یخچال یا فریزر نگهداری نمایید و از مصرف غذاهایی که بیش از دو ساعت بیرون از یخچال بوده اند پرهیز نمایید.
- غذاهای گرم را بلافاصله بعد از خنک شدن مصرف نمایید و از مصرف مجدد آنها برای وعده های غذایی بعد پرهیز نمایید.
- از مصرف غذاهای آماده موجود در اغذیه فروشیها و مواد غذایی ارائه شده توسط دستفروش ها پرهیز نمایید.
- از مصرف مواد غذایی تاریخ گذشته و مواد غذایی کپک زده پرهیز نمایید.
- از مصرف مواد غذایی کنسرو شده که شکل قوطی های کنسرو آنها تغییر کرده است و مواد غذایی موجود در جعبه های آسیب دیده و همچنین مواد غذایی که روکش پلاستیکی آنها آسیب دیده است پرهیز نمایید.
- از مصرف مواد غذایی تهیه شده در بیرون از منزل پرهیز نمایید.
- جهت مصرف آب آشامیدنی می توانید از آب لوله کشی که از سالم بودن آن مطمئن هستید و یا بطری های آب بسته بندی شده استفاده نمایید.
- بیمارانی که پیوند مغز استخوان زده اند بهتر است تا ۱۰۰ روز بعد از پیوند از مصرف میوه ها و سبزی های خام پرهیز کنند.

تهیه کننده:

بخش تغذیه بیمارستان شهید دکتر فقیهی شیراز

منابع:

تغذیه بالینی و رژیم درمانی دکتر هادی طبیبی ۱۳۹۶

تابستان ۱۴۰۲

EDU-PT-294/A