



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

رژیم غذایی در بیماران با یبوست

ویژه آموزش به بیمار

تهیه کننده:

فهیمة حاجی حسینی - کارشناس پرستاری

تایید کننده:

دکتر سید وحید حسینی - متخصص جراحی عمومی -

فلوشیپ جراحی کولورکتال

منابع:

Cormans 2013

تابستان ۱۴۰۱

EDU-PT-283/B

رژیم غذایی شماره ۱ (محدود شود)

- کافئین (قهوه و نسکافه)
- چای
- لبنیات (ماست، پنیر، کشک)
- سیر
- پیاز
- بادمجان (سرخ شده بسیار چرب)
- سیب زمینی سرخ شده و چیپس
- موز
- هویج
- نارگیل
- انار
- کلم پیچ - قرمز
- بادام زمینی
- ترشی
- دلستر
- تخم مرغ
- آجیل
- ذرت بو داده
- آب میوه ساختگی
- میوه های کنسرو شده
- میوه های خشک
- آناناس
- سس گوجه فرنگی
- نوشابه سیب بدون پوست
- برنج سفید
- ماکارونی
- زله
- نشاسته
- سوسیس، کالباس
- حبوبات (عدس - لوبیا - لپه نخود)
- غذاهای پر ادویه

رژیم غذایی شماره ۲ (اضافه شود)

- زرد آلو
- پرتقال
- انواع انگور
- طالبی
- هندوانه
- هلو - شلیل
- مرکبات
- کیوی با پوست
- خیار
- زیتون
- خرما
- گوجه فرنگی
- آلو خشک - آلو بخورا
- انجیر خشک
- شلغم
- میوه های مغزدار (گردو - فندق - پسته)
- کرفس - کاهو - کدو - بادمجان - اسفناج آبپز
- نان سفید - بربری - سنگک
- برنج سیبوس دار
- بلغور جو - بلغور گندم - ذرت
- غذاهای دریایی
- انواع سالاد
- میوجات پخته
- انواع توت
- آب کرفس و هویج
- گیاه الوئورا
- گشنیز - شوید
- بارهنگ
- پودر گل سرخ با ماست کم چرب
- صبح ناشتا دو لیوان آب ولرم همراه با چند قطره آب لیمو
- خاکشیر - تخم شربتی