

رژیم غذایی در بیماران استومی

- ۱- یک رژیم غذایی خوب ترجیحاً کم چربی بخورید..
 - ۲- تلاش کنید حداقل یک و نیم تا دو لیتر مایعات (۸ تا ۱۲ لیوان) در روز بنوشید مگر آنکه دلایل پزشکی دیگری سبب محدودیت در نوشیدن مایعات گردد.
 - ۳- به تدریج غذاهای جدید را شروع کنید. بهترین کار این است که از غذاهای با فیبر بسیار بالا برای چهار تا شش هفته اول بعد از جراحی پرهیز کنید و سپس آنها را در مقادیر کم شروع نمایید.
 - ۴- بسیاری از غذاهای فیبردار ممکن است سبب انسداد شود چون پهنای روده کوچک باریکتر از روده بزرگ است. همیشه غذایتان را خوب بجوید از مصرف غذای زیاد در یک وعده خودداری کرده اما تعداد دفعات غذا خوردن را افزایش دهید.
 - ۵- همچنین روده ممکن است به دلیل دستکاری در طی عمل جراحی متورم شود. این ورم به تدریج کاهش می یابد سبب استوما در چند هفته بعد کم می شود.
 - ۶- مصرف سدیم و پتاسیم از الکترولیت های ضروری است توسط غذا و نوشیدنی جایگزین نمائید.
- پتاسیم در چای ، آب پرتقال موز، گوجه فرنگی، عدس، بادام زمینی یافت می شود. سدیم (نمک) در سوپ و چیپس نمکی یافت می گردد.

(غذاهایی که به کاهش اسهال کمک می کند)

- پوره سیب زمینی
- پوره موز
- سیب آب پز شده یا سیب رنده شده (بدون پوست)
- ماکارونی یا اسپاگتی آب پز شده
- نان سفید
- لبنیات (ماست، پنیر، کشک)
- فرنی
- زله
- بیسکوئیت ساقه دار
- کره بادام زمینی
- سس سیب
- نشاسته
- نارگیل
- موز
- هویج
- بادام زمینی
- تخم مرغ
- کیک
- شکلات
- خرما
- تمامی نانها شامل نان جو، غلات
- میوه های کنسرو شده

(غذاهایی که به کاهش یبوست کمک می کند)

- میوه جات تازه به جز موز و انار
- آب پرتقال
- آلو یا آب آلو و آب لیمو
- آب انگور
- سبزیجات مثل اسفناج کرفس
- میوه جات پخته
- آب فراوان
- زیتون
- خرما
- گوجه فرنگی
- آلو خشک، آلو بخارا
- انجیر خشک
- کاهو
- کدو، بادمجان (آب پز)
- نان سنگک، نان بربری
- سیب زمینی آب پز
- برنج سبوس دار
- جو
- گوشت (سرخ نشده)
- غذاهای دریایی
- لبو
- سبوس کمک می کند که حرکات روده ای منظم نگه داشته شود. بهتر است با یک قاشق چای خوری از غذاهایی که از غلات تهیه شده



دانشگاه علوم پزشکی
شیراز



مرکز آموزش درمانی شهید دکتر فقیهی

تغذیه در بیماران استومی

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-282/B

بعضی از غذاها گاز بیشتری در کیسه ایجاد میکنند مانند حبوبات از جمله لوبیا، انواع کلم، کلم پیچ، گل کلم، کلم بروکلی، خیار، شیر، پیاز، ترب.

نوشیدن مقدار زیادی نوشیدنی های گازدار، جویدن آدامس، سیگار کشیدن و صحبت حین صرف غذا می تواند گاز تولید کند.

ورزش

ورزش کمک می کند که حرکات روده ای حفظ شود. انواع فعالیت های ورزشی نه تنها مغایرت با وجود کلهستومی نداشته بلکه به بهبود جسمی و روانی بیمار کمک قابل توجهی می کند

دارو

مادامیکه شما یک ایلئوستومی دارید، بعضی مواد ممکن است به خوبی جذب نشود.

بیماران دارای ایلئوستومی به علت دفع بالای مایعات و الکترولیت ها از طریق استوما هرگز نباید ملین مصرف کند مهمترین نکته در این بیماران جلوگیری از کم آبی و اختلال در نمک است در صورت احساس ضعف کاهش وزن قابل ملاحظه، سرگیجه و لرزش حتما به پزشک مراجعه کنید. مصرف منبع ویتامین B12 مثل جگر - ماهی و تخم مرغ توصیه می شود.

همراه با شیر در وعده صبحانه شروع کنید و به تدریج مقدار آن را افزایش دهید.

- این نکته بسیار حایز اهمیت است که مایعات دریافتی به خوبی افزایش یابد چون سبوس عملاً می تواند باعث یبوست شود.

تغییر رنگ

بعضی از غذاها موجب تغیی رنگ مدفوع می شوند . شامل: مارچوبه، چغندر، رنگهای مکمل غذایی، قرص آهن، شیرین بیان، توت فرنگی، انواع سس های گوجه فرنگی.

بو

بعضی غذاها باعث می شوند که مدفوع بدبو شود مانند ماهی ، تخم مرغ ، پیاز و سیر، مارچوبه، کلم پیچ، کلم دلمهای ، لوبیای پخته، بادام زمینی، بعضی از ویتامینها، پنیر. اگر بو برای شما یک مشکل است میتوانید ماست ساده یا جعفری، آب گوجه فرنگی و آب پرتقال بخورید ، همچنین می توانید قطرات دثودرانت یا قرص های درون کیسه را استفاده نمایید.

گاز