



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

توصیه های غذایی در بیماری التهابی روده (IBD)

- ✓ به علت وجود مشکلات ناشی از مصرف غذا و بی اشتهاهی اغلب بیماران از خوردن غذاترس دارند که لازم است توسط اطرفیان به خوردن تشویق شوند تا دچار سوء تغذیه نشوند.
- ✓ توصیه می شود غذا در وعده های بیشتر و در حجم کمتر مصرف شود تا دردهای شکمی پس از صرف غذا ایجاد نشود.
- ✓ غذاهای کم فیبر و کم باقیمانده توصیه می شود. اقلامی مانند مغزهای روغنی، حبوبات، سبزیجات و میوه های خام، ذرت، آرد گندم سبوس دار پر فیبر است و باید در مراحل حاد بیماری و در صورت ایجاد ناراحتی کمتر مصرف شود.
- ✓ در صورت تحمل بهتر، سبزیجات و میوه ها پخته و بخار پز مصرف شود.
- ✓ در اغلب افراد شیر و لبنیات که لاکتوز دارند تحمل نمی شود و بهتر است از ماست و به خصوص از نوع پروبیوتیک آن استفاده شود.
- ✓ دریافت روغنهایی مانند MCT (روغن های با زنجیره متوسط- در داروخانه ها با نسخه پزشک موجود است)، امگا ۳، برای کاهش التهاب روده توصیه می شود.
- ✓ در صورت وجود اسهال دریافت آب و مایعات باید افزایش یابد. همچنین مصرف مواد دارای پتاسیم لازم است.
- ✓ ادویه جات و چاشنی هایی که تحمل نمی شود مصرف نشود.
- ✓ آهسته غذا خوردن و جویدن کامل غذا لازم است .
- ✓ در صورت مصرف نکردن لبنیات، مکمل کلسیم و ویتامین D لازم است.
- ✓ عدم تحمل بعضی از غذاها معمول است که باید توسط بیمار شناسایی و از برنامه غذایی حذف شود.
- ✓ مواد محرک مانند قهوه و مواد دارای کافئین باید از رژیم حذف شوند.
- ✓ غذاهای سرخ کرده و چرب، کره، خامه باعث تشدید اسهال و ایجاد نفخ می شوند.
- ✓ در صورت وجود علائم با رعایت همه این نکات مصرف داروی ضد اسهال ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قبل از غذا در صورت تجویز پزشک لازم است.

تهیه کننده: فاطمه منصوری شیرازی-کارشناس ارشد تغذیه بالینی

تایید کننده: دکتر نادیا رضایی متخصص تغذیه

منبع: کراوس ۲۰۲۱

تابستان ۱۴۰۱

EDU-PT-140/A