



توصیه های تغذیه ای سندروم دامپینگ

- ✓ تعداد وعده ها را افزایش داده و در هر وعده حجم کمی غذا بخورید.
- ✓ 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 وعده ها استفاده نمایید.
- ✓ غذاها را به طور کامل بجوید و آهسته میل نمایید.
- ✓ 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 منع مصرف ندارد نظیر نان، پاستا، برنج، سیب زمینی، سبزیجات.
- ✓ در هر وعده از غذاهای حاوی پروتئین استفاده نمایید.
- ✓ 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.
- ✓ میوه های تازه و ایمیوه 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 میتواند در درمان سندروم دامپینگ مفید باشد.

تهیه کننده : فاطمه منصوری شیرازی-کارشناس ارشد تغذیه بالینی

تایید کننده: دکتر نادیا رضایی متخصص تغذیه

منبع: کراوس ۲۰۲۱

تابستان ۱۴۰۱

EDU-PT-144/A