

به نام خدا



راهنمای رژیم غذایی در بیماران با زخم‌های گوارشی

تهیه کننده:

(دپارتمان آموزش به بیماران)

در حالت طبیعی مخاط معده به دلیل ترشحات خاصی که دارد در مقابل ترشحات اسیدی محافظت می‌شود. در اثر از بین رفتن این اثر محافظتی است که زخم معده ایجاد می‌شود.

عوامل ایجاد کننده زخم‌های گوارشی:

عوامل ایجاد زخم معده عبارتند از:

✓ استرس‌های روحی روانی

✓ عفونت هلیکوباکتر پیلوری

✓ مصرف برخی داروها

✓ سیگار کشیدن

✓ مصرف الکل و غیره

علائم بیماری:

✓ درد معده

✓ نداشتن اشتها

✓ کاهش وزن

✓ حالت تهوع استفراغ و ترش کردن از علائم این

بیماری است.

نکاتی در مورد رژیم غذایی:

به طور معمول رژیم غذایی خاصی توصیه نمی‌شود؛ بهترین راه، استفاده از تجربیات خود شخص در زمینه‌ی انواع غذاهاست.

داشتن یک برنامه‌ی غذایی مرتب همراه با خوردن انواع غذاها از گروه‌های غذایی مختلف مانند: نان و غلات، حبوبات، گوشتها، شیر و لبنیات کم چربی، میوه‌ها و سایر مواد غذایی می‌تواند مفید باشد.

بعضی از غذاها مانند حبوبات یا مرکبات، انواع میوه‌ها و سبزیجات خام در همه افراد ایجاد ناراحتی نمی‌کند و هر فرد بنا به تجربه‌ی خود در صورت ایجاد ناراحتی پس از مصرف هر یک از این مواد می‌تواند آن را حذف نماید.



ولی آنچه که مهم است در وعده ی شام نباید
غذاهای چرب و دیر هضم مصرف کرد.

به طور کلی داشتن یک رژیم غذایی ساده
همراه با استفاده از همه گروه های مواد غذایی و
داشتن برنامه غذایی مرتب، نکشیدن سیگار، عدم
مصرف نوشابه های گاز دار می تواند در التیام
زخم معده بسیار کمک کننده باشد.



سیگار نکشید، کشیدن سیگار باعث تشدید
بیماری شما می شود.

در بعضی از مواد غذایی ترش مانند: آب
مرکبات، پرتقال، لیمو ترش و گریپ فروت
چون مقدار اسید این مواد از مقدار اسید
ترشحات معده کمتر است، معمولاً با مصرف
آن اشکالی ایجاد نمی شود و صرفاً به دلیل
ترش بودن نباید از خوردن آنها اجتناب کرد
مگر اینکه مانند سایر مواد غذایی نتوانید آنها
را تحمل کنید.

برنامه غذایی:

در مورد تعداد وعده های غذایی نظرات
متفاوتی وجود دارد:

0 بعضی ترجیح می دهند تعداد وعده های
زیادتر با حجم کمتر مصرف کنند، ولی ممکن
است مقدار ترشحات اسید معده افزایش یابد.

0 برخی دیگر با خوردن ۳ وعده غذا در روز
راحت هستند، که این موضوع به وضعیت و
تمایل شما بستگی دارد.

نباید خود را از همه ی سبزی ها، میوه ها و
حبوبات محروم کنید.

هنگام خوردن غذا آرامش داشته باشید.

سه ساعت قبل از خواب چیزی نخورید؛
خوردن غذا قبل از خواب باعث ترشح اسید
معده در طول شب می شود.

غذا را کاملاً بجوید و آهسته غذا بخورید.

غذاهای کم چرب میل کنید.

مصرف غذاهای پر چرب، شیرین و کم فیبر
می تواند مضر باشد.

ماهی زیاد مصرف کنید. مطالعات نشان

می دهد مصرف ماهی به خصوص ماهی های
چرب می تواند بسیار مفید باشد.

مصرف ادویه را کم کنید. فلفل قرمز و سیاه،
ادویه کاری و سایر ادویه ها ممکن است
بیماری شما را شدیدتر کند.

مصرف مواد غذایی حاوی کافئین را کاهش
دهید؛ قهوه، نوشابه های گازدار و چای پررنگ
مصرف نکنید.

مصرف نمک را کم کنید.