



بیمارستان امام هادی(ع)فراشبند

تغذیه مناسب در شکستگی استخوان



تهیه کننده: مهوش برزگرلو

تاییدکننده: دکتر سروش رضایی

سال تدوین: پاییز ۱۴۰۳

سال بازنگری: پاییز ۱۴۰۷

کد: EAC-PM-411-00

از غذاهای نرم تر مانند کته با گوشت استفاده نمایید
یبوست:

- در بسیار از افراد به علت تحرک کم و یا مصرف بعضی داروها یبوست ایجاد میشود. بنابراین می توانید از توصیه های ذیل جهت بهبود یبوست استفاده نمایید:
- مصرف میوه ها و سبزیجات را افزایش دهید.
- از آب زردآلو و یا انجیر خیس خورده به عنوان ملین استفاده نمایید .
- یک قاشق غذاخوری سبوس گندم را در شیر حل کرده و مصرف نمایید.
- از روغن زیتون استفاده نمایید

منابع:

Krause'S food , nutrition and diet therapy •

۲۰۱۷

Nutrition and Diagnosis-Related care.2012 •

از چه چیزهایی باید پرهیز کنیم؟

- بعضی از مواد روی استخوان اثر تخریبی داشته و جوش خوردن را به تاخیر می اندازند. این مواد عبارت اند از:
- کافئین موجب افزایش دفع کلسیم از ادرار می شود.
 - قند ساده مانند شکر، ژله، کمپوت، آب میوه صنعتی و...
 - تعادل فسفر و کلسیم را در بدن بهم می ریزند.
 - گوشت قرمز به علت فسفر بالا موجب برداشت کلسیم از استخوان می شود.
 - نوشابه های گازدار به علت کربنات و فسفر موجب برداشت کلسیم از استخوان میشوند. بعضی انواع نوشابه های گازدار کافئین هم دارند که تاثیر مخرب آن را بر استخوان بیشتر می کند.
 - شکلات حاوی مقادیر زیادی کافئین و شکر است که هر دو این مواد برای استخوان مضرند.
 - روغن های جامد و شیر پرچرب هر دو حاوی چربی های اشباع شده حیوانی هستند و هردو آنها برای استخوان مضرند.

بعضی از مشکلات که در زمان شکستگی ممکن است ایجاد شود:

کاهش اشتها:

- ممکن است در چند روز اول بعد از عمل جراحی اشتهای خود را از دست داده باشید. نگران نباشید بزودی بهتر میشوید ولی در این چند روز می توانید :
- تعداد دفعات غذا خوردن را افزایش دهید .
 - در کنار غذای خود از سبزیجات و میوه ها استفاده نمایید .