



اختلالات گوارشی از شایعترین مشکلات سلامتی بوده و همه ساله بین ۶۰ تا ۷۰ میلیون نفر را در جهان درگیر میکند؛ اختلالات دستگاه گوارش که در واقع طیف وسیعی از بیماریهای وابسته به ارگان ازدهان تا انتهای لوله گوارش را شامل میشود و شامل سرطانهای وابسته به دهان، حلق، آشالازی، دیسفاژی، سندرم رفلاکس مری، اختلالات مربوط به معده، اسهال، یبوست، IBS، IBD، کرون و ... میباشد.

این اختلالات طیف وسیعی از علایم و نشانه ها یا مجموعه ای از علایم را دربر گرفته است.

رفلاکس معدی - مروی و التهاب مری :

- ✓ محدود کردن قهوه، چای، نوشابه و نوشیدنی های کافئین دار، الکل، سیر و پیاز، سیگار
- ✓ کنترل استرس
- ✓ وعده های غذایی کوچک و با حجم کم (در عوض تعداد وعده ها بیشتر شود)
- ✓ کنترل وزن در افراد دارای اضافه وزن

- ✓ بالا تر بودن سطح ناحیه ی سر هنگام خواب و استراحت و عدم مصرف غذا از ۲ ساعت قبل از خواب
- ✓ خودداری از پوشیدن لباس های خیلی تنگ
- ✓ غذاهای نفاخ، میوه های اسیدی مانند پرتقال، گوجه فرنگی، نعنا(باعث تشدید شلی دریچه میشود)، فلفل و سایر ادویه جات در مقدار زیاد میتوانند باعث تشدید مشکلات شوند.

سوهاضمه :

- ❖ با توجه به اینکه در هر فرد غذاهای خاصی باعث بروز علائم میشوند باید لیست این غذاها جهت پرهیز غذایی مشخص گردد.
- ❖ خوردن آهسته غذاها، عدم مصرف غذاهای خیلی چرب، اجتناب از پرخوری، اجتناب از خوردن مایعات همراه غذا
- ❖ ممکن است لبنیات باعث تشدید علائم شود
- ❖ همچنین نوشیدنی های گازدار، ادویه جات، الکل و سیگار میتوانند باعث تشدید مشکل شود.

زخم معده :

- آسیب به مخاطو زیر مخاط دستگاه گوارش که معمولا به اسید معده مرتبط است ولی عامل اصلی این روز ها عامل اصلی آن را باکتری هلیکوباکتر پیلوری میدانند.
- زخم پپتیک بدون درمان ممکن است عود کند و در رژیم غذایی تاکید بر **عدم مصرف** مواد اسیدی و ترش، مواد داغ و سوزاننده، قهوه و نوشیدنی های کافئین دار، ترشیجات، میوه های ترش، سبزیجات نفاخ، ادویه تند، الکل و نوشابه های گازدار میباشد.
- به علت سوجذب مواد مغذی مکمل یاری برای این بیماران لازم است.
- توصیه به **مصرف** غذاهای پروتئینی و در برخی موارد لبنیات پروبیوتیک میشود.
- توصیه به مصرف عسل، بادام، موز، شیرین بیان، نعنا و بابونه، چای سبز، جوانه بروکلی

یبوست :

- ✚ علل آن میتواند رژیم غذایی نامناسب، بر هم خوردن تعادل هورمونی، اثر جانبی دارو



تغذیه در مشکلات گوارشی

بیمارستان امام هادی(ع)فراشبند

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

هاجر امیری

کد: EDP-PM-264-01

تاریخ تهیه: زمستان ۱۴۰۱

بازنگری: زمستان ۱۴۰۴

- مصرف غلات نشاسته ای ، نان های ساده ، گوشت کم چرب ، میوه های پخته ، موز ، سیب بدون پوست ، پنیر
- رعایت بهداشت مواد غذایی خام به خصوص سبزیجات
- محدودیت قند های الکلی ، لاکتوز ، انواع غذاهای فراوری و فست فود ها ، میوه های حاوی پوست و دانه ، شیر و ماست طعم دار یا میوه ای ،

- های مصرفی با آناتومی بدن باشد. اصلاح رژیم غذایی و تمرینات ورزشی میتواند به بهبود شرایط کمک کند.
- ✚ مصرف غذاهای پرفیبر مانند سبزیجات ، افزایش مصرف میوه جات ، افزایش فعالیت و تحرک ، نوشیدن آب و سایر مایعات (خصوصاً آب ولرم به صورت ناشتا) ، مصرف آلو یا آب آلو ، مصرف انجیر ، هندوانه ، توت فرنگی ، گلابی ، هلو ، آب سیب و کیوی ، مصرف زیتون ، نان و غلات سیوس دار ، روغن کرچک به مقدار کنترل شده ، دانه کتان ، شنبلله ، ریواس ، نعنا و چای بابونه
- ✚ کاهش استرس و اضطراب
- ✚ عدم مصرف چای پررنگ و قهوه

اسهال :

- با توجه به علت ایجاد آن توصیه هایی به بیماران میشود
- جایگزینی مایعات و الکترولیت های از دست رفته به کمک محلول های ORS ، سوپ و آب گوشتها ، آب سبزیجات و مایعات ایزوتونیک