

نام و نام خانوادگی بیمار:

بخش:

تخت:

توصیه های تغذیه ای در یبوست:

یبوست مشکل بسیار شایعی است که میتواند به علت های مختلفی مانند چاقی شکمی، تنبلی روده، اختلال در حرکات روده، شرایط بارداری و دیگر علت ها به وجود آید. اما اکثر افراد به خاطر شیوه ی نادرست زندگی و تغذیه ی غلط به یبوست مزمن دچار میشوند. متأسفانه بسیاری از کسانی که مبتلا به سرطان های دستگاه گوارش تحتانی شده اند آن هایی بوده اند که سال های سال با این مشکل زندگی کرده و با دیدن اولین خون در مدفوع به مراکز درمانی مراجعه می کنند در حالی که می توانستند با رعایت نکات تغذیه ای و اصلاح سبک زندگی از آن پیشگیری کنند. یبوست مزمن به منزله ی تماس دائمی سلول های داخلی روده با مواد سمی و پیش سرطانی است، پس آن را جدی بگیرید و این توصیه های تغذیه را به کار ببندید.

✓ حجم مدفوع را با دریافت کافی فیبر غذایی افزایش دهید. مواد غذایی مانند غلات کامل، میوه ها، سبزی ها، حبوبات، دانه ها و مغز دانه ها فیبر فراوان دارند.

✓ غلات کامل را با مصرف نان سنگک، بربری و تافتون که با آرد سبوس دار تهیه شده اند وارد غذای روزانه خود کنید. آرد استفاده شده در نان های سفید، فانتزی و کیک ها سبوس گیری شده اند و برای شما هیچ سودی ندارند. جودوسر نیز نوعی غله و سرشار از فیبر است. توجه داشته باشید که روزانه بیش از 3 قاشق غذاخوری جودوسر مصرف نکنید زیرا تخمیر فیبرها باعث تولید گاز و سنگینی معده می شود. جایگزینی برنج قهوه ای بجای برنج سفید نیز از پیشنهاد های ما به شماست.

✓ از بین میوه ها آلو، هلو، زردآلو، انجیر، گلابی و سیب با پوست برای رفع یبوست شما مفیدترند اما موز و خرمالو نارس مشکل تان را بدتر میکنند. انجیر و آلو خشک را میتوانید در آب گرم بخیسانید و روزانه مصرف کنید. میوه ها را کامل میل کنید نه به صورت آب میوه. وقتی آب میوه ها گرفته می شود میزان زیادی از فیبرهای آن ها از بین می رود.

✓ روزانه دست کم 5 سهم انواع سبزی (کلم، هویج، کدو، بادمجان، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و ...) مصرف کنید. این 5 سهم را در وعده های اصلی و میان وعده ها تقسیم کنید. سالاد خود را با یک قاشق روغن زیتون، لیمو تازه و کنجد همراه کنید. هر سهم سبزی شامل یک لیوان سبزی خرد شده ی خام یا نصف لیوان سبزی پخته است.

✓ در صورتی که افزایش دریافت میوه ها و سبزی ها برای شما ایجاد مشکل نفخ و گازهای روده ای میکند، آن ها را به صورت پخته یا بخارپز استفاده کنید.

- ✓ انواع حبوبات بیشترین مقدار فیبر را در بین غذاها دارند. روزانه نصف لیوان حبوبات پخته، خصوصا از انواعی که نفخ کمتری ایجاد می کنند مانند عدس و ماش مصرف کنید. از مزایای انواع جوانه های حبوبات هم بهره ببرید.
- ✓ اگر تمام نکات ذکر شده را رعایت کنید ولی آب کافی ننوشید هیچ تفاوتی به حال شما نخواهد داشت. با دست کم 8 لیوان آب ولرم در روز کم آبی بدن و به دنبال آن یبوستتان را رفع کنید. صبح خود را با اولین لیوان به صورت ناشتا آغاز کنید.
- ✓ اگر به هر دلیل امکان مصرف مقادیر کافی غذاهای حاوی فیبر برای شما وجود ندارد استفاده از سبوس و فیبرهای پودری شکل معرفی شده توسط مشاور تغذیه ی شما می تواند سودمند باشد. این ترکیبات دارای طعم مناسبی بوده و می توان آن ها را به ماست، سوپ یا نوشیدنی ها اضافه کرد.
- ✓ شیر در هر زمان از روز برای شما مفید خواهد بود اما نوع استریلیزه نسبت به پاستوریزه مؤثرتر است. ماست پروبیوتیک نیز نسبت به ماست ساده کمک بیشتری بهبود عملکرد دستگاه گوارش شما می کند.
- ✓ شربت ولرم خاکشیر یک نوشیدنی ملین است که میتوانید هر روز بدون اینکه آن را به صورت شربت درآورید مصرف کنید.
- ✓ از مصرف زیاد نوشیدنی های حاوی کافئین مانند چای پررنگ، قهوه، شکلات، نوشابه و کاکائو پرهیزید.
- ✓ فعالیت بدنی خود را افزایش دهید. تحرک بدنی به تسهیل حرکات روده و سهولت دفع کمک میکند.
- ✓ آرامش روحی خود را حفظ کنید. در بسیاری از موارد یبوست زمینه عصبی داشته و با اضطراب و عصبانیت تشدید می شود.
- ✓ به نظم زمانی در اجابت مزاج اهمیت دهید همچنین به نیاز اجابت مزاج خود، به محض احساس آن پاسخ دهید. به تاخیر انداختن عمل دفع موجب سفتی مدفوع و یبوست می شود.
- ✓ ماساژ شکم با روغن زیتون یا بادام در جهت عقربه های ساعت هم می تواند در رفع یبوست موثر باشد.