نکات تغذیه‌ای افراد مبتلا به بیماری های التهاب روده



سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت
روابط عمومی

تلفن: ۸۸۸۹۲۱۵۶ - ۰۲۱
نمابر: ۸۸۸۹۳۵۷۱۱ - ۰۲۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info @ piho . ir

WWW.PIHO.IR

نکات تغذیه‌ای افراد مبتلا به بیماریهای التهابی روده

نکات تغذیه‌ای که افراد مبتلا به بیماریهای التهابی روده لازم است رعایت‌نمایند:

۱- غذاهای خود را در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف نمایید.

۲- غذاها را کاملاً بجوید و به آهستگی میل نمایید.

۳- از مصرف غذاهای داغ پرهیز نمایید.

۴- از مصرف نان‌ها و بیسکوییت‌های سبوس‌دار پرهیز شود و در عوض از نان‌ها و بیسکویتهای دارای رنگ روشن استفاده گردد.

۵- چربی رژیم غذایی در حد متعادل تا کم باشد و از مصرف غذاهای پرچرب، غذاهای سرخ شده در روغن و همچنین چربی‌های جامد پرهیز شود.

۶- بهترین نوع روغن جهت پخت و پز روغن کلزا می‌باشد که دارای امگا۳ می‌باشد.

۷- سبزی‌های بکار رفته در تهیه غذاها کاملا پخته و نرم باشد و در صورت استفاده از سبزی‌های خام، سبزی‌های با بافت نرم انتخاب شود و کاملاً جویده شود و در صورت تهیه سالاد از سالادهای رنده شده استفاده شود. از مصرف سبزی‌های نفاخ پرهیز شود.

۸- پوست میوه‌های خام حتما گرفته شود. بهتر است میوه‌های خام به صورت پوره مصرف شود. در این زمینه مصرف سیب توصیه می‌شود.

۹- از مصرف آجیل‌ها پرهیز شود. در صورتیکه بخواهند آجیل‌ها را مصرف نمایند آنها را به صورت پودر شده درآورند.

۱۰- از مصرف زیاد قند، شکر، عسل، نوشابه‌ها و غیره پرهیز شود.

۱۱- از مصرف مواد غذایی حاوی کافئین (از قبیل قهوه، کاکائو، نوشابه‌های سیاه و چای پررنگ) پرهیز شود.

۱۲- از مصرف شیر تا زمان بهبود علائم بیماری پرهیز شود. ماست مصرفی از نوع ماست های پروبیوتیک باشد. اضافه نمودن نعناع خشک به ماست توصیه می گردد.

۱۳-در مواردیکه اسهال وجود دارد، اضافه نمودن سماق آسیاب شده به غذاها توصیه می گردد.

۱۴-از مصرف مواد غذایی تند و حاوی ادویه زیاد پرهیز گردد.

۱۵-مصرف مایعات کافی در زمانی که اسهال وجود دارد کاملاً لازم می باشد.

۱۶-از مصرف هر ماده غذایی که به تجربه ثابت شده است سبب تشدید علائم بیماری می شود پرهیز نمایید.

۱۷-حفظ آرامش روحی در بهبود علائم این بیماری و جلوگیری از عود مجدد آن بسیار حائز اهمیت است.

۱۸-با تغییر وضعیت بیماری و بهبود آن لازم است رژیم غذایی شما زیر نظر متخصص تغذیه تغییر داده شود.







