

مددجوی گرامی:

این پمفلت در راستای افزایش اطلاعات شما جهت بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.

سندرم روده تحریک پذیر

سندرم روده تحریک پذیر بیماری است که بر روده بزرگ تاثیر می گذارد. این عارضه می تواند باعث گرفتگی شکم، نفخ و تغییر در حرکات روده شود.

نکات تغذیه ای که افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر لازم است رعایت نمایند:

- غذاهای خود را در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف نمایید.
- غذاها را کاملاً بجوید و به آهستگی میل نمایید
- چربی رژیم غذایی در حد متعادل تا کم باشد و از روغن های مایع جهت پخت و پز استفاده شود.
- از مصرف غذاهای پرچرب، غذاهای سرخ شده در روغن و چربی های جامد پرهیز شود.

- از مصرف لبنیات پر چرب، خامه، کره، سوسیس، کالباس و گوشت های پرچربی اجتناب شود.
- از مصرف حبوبات و سبزی های نفاخ از قبیل: انواع کلم ها، انواع ترب ها، پیاز، خیار و ذرت پرهیز شود.
- از مصرف زیاد قند، شکر، عسل، نوشابه ها، ماء الشعیر، آبمیوه های صنعتی، کمپوت ها و آب آن ها، شربت، بستنی، مواد غذایی شیرین و غیره پرهیز شود.
- از مصرف شیر در صورت بروز یا تشدید علائم بیماری پرهیز شود. ماست مصرفی از نوع ماست های پروبیوتیک کم چرب باشد. اضافه نمودن نعناع خشک به ماست توصیه می گردد.



- در مواردیکه اسهال وجود دارد اضافه نمودن سماق آسیاب شده به غذاها توصیه می شود
- مصرف مایعات بایستی به میزان کافی و حداقل 8-10 لیوان باشد
- از مصرف مواد غذایی حاوی کافئین از قبیل قهوه، کاکائو، نوشابه های سیاه و چای پررنگ پرهیز شود.



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

بسمه تعالی

کد سند: PAM-CC- 137

شماره ویرایش:-

تاریخ بازنگری: 1403/03/03



سازمان خاتم الانبیاء تأیید

آموزش به بیمار

نکات تغذیه ای افراد مبتلا به سندرم

روده تحریک پذیر



بیمارستان خاتم الانبیاء تأیید

واحد آموزش به بیمار (بهار 402)

➤ تجویز مکمل پروبیوتیک ها برای این بیماران می تواند مفید باشد همچنین تجویز مکمل مواد مغذی مختلف از جمله ویتامین ها می تواند بر حسب وضعیت بیمار صورت گیرد .



➤ غذاهای تند نیز می تواند باعث تحریک فعالیت روده ها شوند و علائم گوارشی سندرم روده تحریک پذیر را تشدید کنند.



<http://medlineplus.gov>

منبع:

کلینیک سلامت: قسمت پایین ساختمان اداری بیمارستان

تلفن: 02139904523 داخلی 221

➤ از مصرف غذاهای بسیار سرد یا بسیار گرم به ویژه در مواقعی که اسهال وجود دارد پرهیز نمایید .

➤ از مصرف نوشیدنی های الکلی پرهیز شود.

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

به بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر که یبوست دارند توصیه های تغذیه ای مربوط به یبوست نیز بایستی مورد توجه قرار بگیرد. در این بیماری تجویز مکمل پسیلیوم در بهبود عوارض بیماری موثر می باشد .