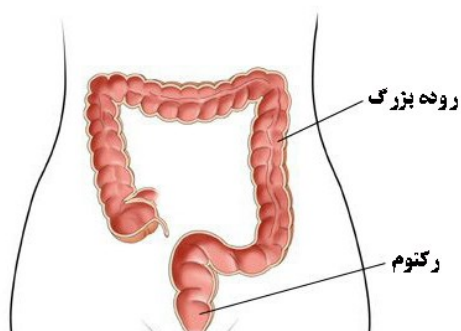




آموزش به بیمار

تغذیه در سندرم روده

تحریک پذیر (IBS)



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

بیمارستان خاتم الانبیاء تایباد

واحد آموزش

توجهات:

۱. وعده های خوراکی زیاد می توانند باعث کرامپ و اسهال در شما شود، در صورتی که این اتفاق برای شما ایجاد شد، سعی کنید ۴ یا ۵ وعده کوچک در طول روز مصرف کنید یا در وعده های سه گانه حجم کمتری غذا مصرف کنید.
۲. علاوه بر این وعده های که حجم کمتری چربی و میزان بیشتری کربوهیدرات دارند به شما کمک کند. کربوهیدرات در ماکارانی، برنج، نان گندم سبوس دار، غلات، میوه و سبزیجات یافت شود.
۳. در صورتی که فراورده های لبنی باعث تشدید علائم شما می شود؛ سعی کنید میزان مصرف آن ها را کاهش دهید. البته ممکن است به علت وجود باکتری هایی که در ماست است که به هضم غذا کمک می کند، با خوردن آن مشکلی برای شما ایجاد نشود. باید بدانید که لبنیات منبعی از کلسیم و دیگر مواد معدنی هستند؛ در صورتی که نیاز به کاهش مصرف آن ها دارید حتما با متخصص تغذیه در جهت تامین این مواد معدنی از طریق دیگر غذا ها مشورت کنید.
۴. به اندازه ای آب به بنوشید که ادرارتان شفاف یا زردرنگ پریده باشد مخصوصا اگر مبتلا به اسهال باشید.



- در بسیاری از بیماران رژیم های که فیبر کافی دارند. اگرچه ممکن است سبب بهبودی درد و اسهال نشود؛ اما باعث کاهش علائم این سندرم از جمله یبوست شود.
- مقدار زیاد فیبر در رژیم غذایی سبب می شود که کولون مختصری بزرگ شود (باد کند). با اضافه کردن فیبر؛ از گرفتگی ماهیچه های کولون جلوگیری کرد؛ علاوه بر این بعضی از اشکال خوراکی فیبرها باعث حفظ آب مدفوع می شود که در نتیجه آن از سفت شدن و دفع مشکل مدفوع جلوگیری می کنند.



- در بعضی از موارد ممکن است که شما نیاز به مصرف فیبر بیشتری داشته باشید. که پزشک شما داروهای فیبری یا شربت هایی که با غلظت های زیاد فیبر ساخته شده اند (برای مثال یک ملین فیبری که شامل گرانول های پسیلیوم است). برای شما تجویز می کند.

مطالب آموزشی پیش روی شما در مورد نحوه مراقبت از خودتان است. امیدواریم با مطالعه آن سلامتی خود را بازیابید.



اهمیت تغذیه در سندروم روده تحریک پذیر

چیست؟

هنوز درمانی برای سندرم روده تحریک پذیر پیدا نشده است؛ اما راه های زیادی برای درمان علائم وجود دارد، پزشک شما با توجه به علائم شما از بهترین روش برای درمان شما استفاده خواهد کرد، پزشک به شما کمک خواهد کرد که استرس نداشته باشید و بتوانید رژیم غذایی خود را تغییر دهید. شما برای اینکه بتوانید یک رژیم ترکیبی مناسب از دارو و غذا داشته باشید، نیاز دارید که با پزشک خود و یک متخصص تغذیه همکاری و مشاوره داشته باشید تا بتوانید علائم خود را کنترل کنید.



غذاهایی که باعث بدتر شدن بیماری شما

می شوند:

۱. غذاهای چرب مانند سیب زمینی سرخ کرده
۲. کافئین که در قهوه یافت می شود.
۳. فراورده های لبنی
۴. نوشیدنی گازدار
۵. شکلات
۶. الکل

در صورتی که بعضی از غذاها باعث تشدید علائم شما می شود یا خوردن آن ها را کاهش دهید یا قطع کنید. برای اینکار باید یک لیست از غذاهایی که باعث ناراحتی شما می شود تهیه کنید و سپس آن را نزد پزشک خود ببرید؛ او ممکن است خوردن غذاهای خاصی را متوقف سازد. برای اینکار مطالب زیر را یادداشت کنید:

۱. چه غذاهای و چه زمانی در طول روز مصرف می کنید؟

۲. چه مشکلاتی بعد از صرف غذا دارید؟

۳. علائم ناشی از صرف وعده های غذایی در چه زمانی اتفاق می افتد؟

۴. بعد از صرف چه خوراکی های همیشه احساس ناراحتی می کنید؟



غذاهای که باعث بهتر شدن بیماری شما

می شود:

فیبر باعث کاهش علائم بیماری (مخصوصا یبوست) می شود. زیرا باعث نرم و آبکی شدن مدفوع شده و دفع آن را راحت تر می سازد، فیبر در نان، غلات، میوه، سبزیجات، سبوس و لوبیا یافت می شود برای مثال غذاهای زیر فیبردار محسوب می شود:

۱. سیب، هلو، گلابی، هویج، توت و انجیر
۲. کلم بروکلی خام، کلم معمولی
۳. غلات و نان گندم سبوس دار
۴. لوبیا قرمز، نخود خام و باقلا

در هر دفعه مقدار کمی فیبر را به غذاهای خود اضافه کنید، با اینکار به بدن خود اجازه می دهید که فیبر را بهتر جذب کند. مقدار زیاد فیبر در هر نوبت باعث ایجاد گاز و تورم در شکم می شود، که باعث ایجاد واکنش در شما شود. پزشک معمولاً جهت ایجاد نرمی و کاهش درد در حرکات روده، رژیمی غذایی با فیبر کافی به شما پیشنهاد می دهد؛ مقدار زیاد فیبر در وعده های غذایی باعث تولید گاز و نفخ می شود البته این علائم در طی چند هفته تا زمانی که بدن خود را تطبیق دهد، از بین می رود.

