



رژیم غذایی برای

کنترل اسهال



تهیه کننده: کمال سعادت (پرستار اورژانس)

تائید کننده: مہری احمدی (سوپروایزر اورژانس)

تصویب کننده: دکتر مہدی دارابی (پزشک اورژانس)

در صورت عدم کنترل مناسب و سریع اسهال، بدن در معرض دهیدراته شدن، بر هم خوردن تعادل آب و الکترولیت ها قرار می‌گیرد و در موارد حاد، نهایتاً منجر به مرگ می‌گردد.

نکته بسیار مهم:

اسهال در کودکان بویژه کودکان زیر ۳ سال را بسیار جدی بگیرید و سریعاً اقدام به درمان نمایید.

دانستن و به کار بستن یکسری نکات تغذیه‌ای در درمان این بیماری می‌تواند بسیار مفید واقع شود. برگشت به حالت طبیعی عملکرد روده، زمان‌بر است. باید مدنظر داشت اگر اسهال شدید باشد و بیشتر از ۳ روز طول بکشد حتماً باید به پزشک مراجع نمود.

◆ راهکار هایی برای کنترل اسهال

ابتدا تغذیه با مایعات شفاف مانند عصاره گوشت، ژله و آبمیوه رقیق و صاف شده را آغاز نمایید. آب به تنهایی می‌تواند جایگزین مایع از دست رفته باشد اما نمی‌تواند الکترولیت‌ها (املاح بدن) را تأمین نماید. سعی کنید مصرف مایعات را به صورت جرعه‌جرعه و مستمر به تعداد ۸ لیوان در ۲۴ ساعت برسانید. نوشیدنی‌های کافئین‌دار مثل چای و قهوه را به ۲ فنجان در روز محدود کنید زیرا باعث افزایش از دست رفتن مایعات از طریق ادرار می‌گردند. هنگامی که توانایی تحمل خوردن غذا های جامد را پیدا نمودید تغذیه از غذاهای نرم و ساده در مقادیر کم را شروع کنید و مصرف وعده‌های کوچک ولی مستمر بهترین راه حل است. ممکن است آزمون و خطا برای تشخیص این که چه غذا یا مایعاتی اسهال شما را بدتر می‌نماید یا بهبود می‌بخشد مورد نیاز باشد.



◆ غذاهایی که بایستی اجتناب شود

- آب آلو
- قهوه و شکلات
- غذاهای ادویه‌دار سرخ شده و چرب
- بعضی از میوه‌های خام و یکسری سبزیجات مثل بروکلی، کلم، گل کلم و جوانه‌های بروکسل که می‌توانند نفاخ باشند.

◆ غذاهایی که می‌توانند مفید باشند

- نان تست، کراکر (بیسکوئیت سبوس دار)



- موز
- برنج و سیب زمینی آب پز
- ماست
- سوپ (آبکی ساده و چرب هم نباشد)
- حریره
- سیب پخته

- در یکسری از افراد مصرف لبنیات منجر به وخیم‌تر شدن اسهال می‌شود و در بعضی دیگر این‌طور نیست.
- مصرف پروتئین، گوشت و جانشین‌های آن (پنیر، تخم مرغ، تن ماهی و غیره) را هرگز محدود ننمایید. بدن شما برای قوت گرفتن و بهبودی به پروتئین نیاز دارد.

◆ راهکارهایی برای جلوگیری از بروز اسهال

در کنار یک شیوه زندگی سالم برنامه غذایی حاوی مقادیر زیادی فیبر، سبزیجات ساده، آب فراوان به همراه تمرینات سبک، خوردن چندین وعده کوچک به جای یک وعده بزرگ، خوردن و آشامیدن آهسته، پیاده‌روی بعد از صرف وعده‌های غذایی، پرهیز از مصرف بیش از اندازه کافئین و غذاهای ادویه‌دار در پیشگیری از بروز اسهال می‌تواند مفید باشد.



طراحی و چاپ: روابط عمومی و انتشارات بیمارستان آتیه

آدرس: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دامن، بیمارستان آتیه

تلفن: ۸۲۷۲۲۰۹۶ - ۸۲۷۲۲۰۹۸

فاکس: ۸۸۳۶۷۲۵۱

www.atiehhospital.ir