

نکات تغذیه ای در رفع تهوع

- توصیه به 6 وعده غذایی کم حجم به جای 3 وعده اصلی، هرچقدر حجم غذا در یک وعده بیشتر باشد تهوع بیشتر است.
- مواد غذایی خشک کمک کننده است؛ نان خشک، ترد، کراکر و نان سوخاری
- خراش دادن پوست لیمو یا نارنج و بو کردن آن
- غذای سرخ کرده تهوع را بیشتر می کند
- بوی غذا مانند پیازداغ، بادمجان سرخ کرده، قورمه سبزی، بوی کباب، عطر، ادکلن، بوی گل، خوشبوکننده هوا، بوی گازوئیل، بنزین و نفت حالت تهوع را بدتر می کند.
- دمای غذای مصرفی در این افراد خنک باشد. هرچه دمای غذا داغ تر باشد حالت تهوع بدتر می شود.
- خوردن شیرینی جات، آبمیوه صنعتی غلیظ، شربت غلیظ حالت تهوع را بدتر می کند.
- آبمیوه رقیق با تکه های یخ جرعه جرعه بهتر است.
- آب سیب، آب هویج حالت تهوع را بدتر می کند.
- بستنی یخی، مکیدن یخ خیلی عالی است. زنجبیل در بهبود علائم تهوع عالی است. اما اگر زخم دهان و التهاب مخاط باشد توصیه نمی شود.
- در 3 روز اول که حال بیمار خوب نیست مواد غذایی حجیم توصیه نمی شود.
- فضای اتاق خیلی گرم نباشد، دمای خنک و مطبوع ترجیحا توصیه می شود.
- آدامس نعناعی و لیموئی (آبنبات و آدامس در رفلاکس توصیه نمی شود).
- عدم استفاده از ظروف استیل، قاشق و چنگال فلزی و استیل
- میوه فریز شده (انبه ، آناناس)