



رژیم غذایی در بیماران با نفخ معده و ورم روده



تهیه کننده: کژال سعادت (پرستار اورژانس)

تأیید کننده: مهرا احمدی (سوپروایزر اورژانس)

تصویب کننده: دکتر مهدی دارابی (پزشک اورژانس)

میوه ها باید به صورت کمپوت مصرف شوند و از مصرف میوه خام خودداری فرمائید

◆ از برنامه غذایی شما منابع فیبر غذایی مثل سبزیجات و حبوبات و نیز شیر، لبنیات و مواد غذایی محرک مثل قهوه، نوشابه سیاه و چای باید حذف شوند.

◆ غذاهایی که تولید نفخ و گاز می کنند مثل لاکتوز و حبوبات باید حذف شوند.

◆ وعده غذایی شما باید در تعداد بیشتر و با حجم کمتر مصرف شوند.

◆ مواد غذایی را که نسبت به آنها حساسیت دارید و یا نمی توانید تحمل کنید مثل عدم تحمل لاکتوز، عدم تحمل گلوتن یا گندم، مشخص کرده و از رژیم غذایان حذف کنید.

◆ سبزیجات و میوه ها را به طور پخته مصرف کنید.



◆ سوسیس، کالباس، غذاهای سرخ کردنی، انواع سس، ادویه و چاشنی تند بایستی از برنامه غذایی شما حذف شوند.



◆ تا مدتی غذاهای ساده هضم را مصرف کنید تا به تدریج به سمت غذاهای با فیبر نرمال بروید. (البته تحت نظر پزشک باشید و به طور منظم ویزیت شوید)

◆ تحقیقات نشان داده که مکمل (کپسول) روغن ماهی در بهبود ورم روده موثر است. کپسول روغن ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که شاید با تعدیل مقدار عوامل ایمنی موجود در بافتها (که التهاب و ورم را تشدید می کنند) باعث کاهش ورم می شود و ماده مفیدی در بهبود این بیماری است.





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