

انواع رژیم های بیمارستانی:

۱. رژیم مایع صاف
۲. رژیم مایع کامل
۳. رژیم نرم
۴. رژیم با محدودیت فیبر
۵. رژیم پرفیبر
۶. رژیم دیابتیک
۷. رژیم اورمیک
۸. پرپروتیین - پرکالری

رژیم مایع کامل:

مواد غذایی مجاز	مواد غذایی غیرمجاز	رژیم مایع کامل
* غلات بدون سبوس * پخته و غربال شده * مانند فرنی و لعاب * برنج و شله زرد * انواع سوپ ها همراه * با گوشت چرخ * کرده یا له شده و * آب یا پوره انواع * سبزیجات * ماست و شیر * تخم مرغ عسلی * کره و روغن های * گیاهی	* سایر انواع غلات * سبزی و میوه خام با * پوست یا میوه های * خشک * سوپ هایی که * محتویات آن له و نرم * نشده اند. * انواع مغزها یا میوه ها	



رژیم نرم

مواد غذایی مجاز	مواد غذایی غیرمجاز	رژیم نرم
* نان سفید، برنج به صورت کته، ماکارونی، سیب زمینی پخته * میوه رسیده نرم یا له شده، کمپوت میوه * انواع شیر، ماست ... * انواع سبزی پخته و نرم * گوشت نرم	* نان و برنج سبوس دار * سیب زمینی سرخ کرده * انواع گوشت سفت * میوه های خام با پوست * غذاهای سرخ شده * مغزها، مربا، شکلات، فلفل، زیتون، خیارشور	



مواد غذایی مجاز	مواد غذایی غیرمجاز	رژیم مایع صاف
* سوپ صاف شده * گوشت و مرغ * ژله ساده * بستنی یخی * آبمیوه طبیعی صاف شده * مکمل های غذایی تجارتي * چای و قهوه	* سایر بستنی ها * کرم کارامل * شیر * آب گوجه فرنگی * فلفل و سایر ادویه ها	

مواد غذایی مجاز	مواد غذایی غیرمجاز	رژیم با محدودیت فیبر
<ul style="list-style-type: none"> * نان و غلات سبوسدار * گوشت‌های سرخ کرده * حبوبات * سبزی‌های خام * میوه‌های خام * مغزها * ذرت، نارگیل، مربا 	<ul style="list-style-type: none"> * انواع نان سفید، برنج، ماکارونی، سیب‌زمینی * انواع گوشت مرغ، ماهی، گوسفند به صورت آب‌پز یا کبابی * سبزیجات پخته * آلبمیوه‌ها * شیر، ماست، دوغ * کره، روغن 	

رژیم دیابتی (پرفیبر)

- استفاده از نان و برنج سبوسدار (مانند نان سنگک یا برنج قهوه‌ای) به جای نان و برنج سفید
- الزام توزیع میان وعده در بازه زمانی مشخص شده.
- استفاده از بیسکویت‌های سبوسدار یا میوه‌های با فیبر بالا در میان وعده‌ها
- عدم توزیع نوشابه، دلستر، قند، شکر، آلبمیوه صنعتی، حلوا شکر، عسل

رژیم اورمیک

- در میان وعده بیماران با رژیم اورمیک، به هیچ وجه بیسکویت‌های سبوسدار (مانند ساقه طلایی) و لبنیات مانند شیر داده نشود.
- سالاد بدون گوجه باشد و خیار آن حتماً پوست کنده باشد. (سالاد کاهو و خیار پوست کنده و کلم).
- میان وعده بیماران با رژیم اورمیک شامل میوه‌های کم پتاسیم (هلو، هندوانه، انگور، سیب، گیلاس)، ژله، بیسکویت‌های ساده، کیک‌های اسفنجی باشد.
- برای پخت غذای بیماران با رژیم اورمیک حتماً از نوع روغن زیتون مخصوص پخت و پز استفاده شود.
- ترجیحاً غذاها به صورت خورشتی نباشد.
- عدم استفاده از برنج سبوس دار (برنج قهوه‌ای) و نان سبوسدار (نان سنگک، نان جو و ...) در رژیم اورمیک

رژیم پرپروتئین و پرکالری

- افزودن پودر شیر به شیر، انواع سس‌ها، انواع سوپ
- استفاده از کره بادام زمینی، تخم مرغ، بستنی، ماست پرچرب در میان وعده‌ها
- افزودن مغزها به انواع سالاد، بستنی و ...
- افزودن کره به غذاها



عنوان:

انواع رژیم‌های بیمارستانی



تهیه کننده: عظیمه حسن پور

(کارشناس ارشد علوم تغذیه و رژیم درمانی)

بهداشت و درمان صنعت نفت بوشهر و خارگ

واحد آموزش و پژوهش

واحد تغذیه و آموزش سلامت بیمارستان توحید جم

تابستان ۱۳۹۹

بازنگری: تابستان ۱۴۰۱