

نکات تغذیه‌ای افراد مبتلا به سندروم روده تحریک پذیر



- به بیماران مبتلا به روده تحریک پذیر که یبوست دارند توصیه‌های تغذیه‌ای مربوط به یبوست نیز بایستی توضیح داده شود. در این بیماری تجویز مکمل پسیلیوم (Psyllium) در بهبود عوارض بیماری موثر می‌باشد.

- تجویز مکمل پروبیوتیک‌ها برای این بیماران می‌تواند مفید باشد. همچنین تجویز مکمل مواد مغذی مختلف از جمله ویتامین‌ها می‌تواند برحسب وضعیت بیمار صورت گیرد.

نکات تغذیه‌ای افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر

نکات تغذیه‌ای که افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر لازم است رعایت نمایند:

- ۱- غذاهای خود را در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف نمایید.
- ۲- غذاها را کاملاً بجوید و به آهستگی میل نمایید.
- ۳- چربی رژیم غذایی در حد متعادل تا کم باشد و از روغن‌های مایع جهت پخت و پز استفاده شود. از مصرف غذاهای پرچرب، غذاهای سرخ شده در روغن و چربی‌های جامد پرهیز شود. همچنین از مصرف لبنیات پرچرب، خامه، کره، سوسیس، کالباس و گوشت‌های پرچربی اجتناب شود.
- ۴- از مصرف حبوبات و سبزی‌های نفاخ از قبیل انواع کلم‌ها، انواع ترب‌ها، پیاز، خیار و ذرت پرهیز شود.



- ۵- از مصرف زیاد قند، شکر، عسل، نوشابه‌ها، ماء‌الشعیر، آبمیوه‌های صنعتی، کمپوت‌ها و آب آنها، شربت، بستنی، مواد غذایی شیرین و غیره پرهیز شود.
- ۶- از مصرف شیر در صورت بروز یا تشدید علائم بیماری پرهیز شود. ماست مصرفی از نوع ماست‌های پروبیوتیک کم چرب باشد. اضافه نمودن نعنای خشک به ماست توصیه می‌گردد.

- ۷- در مواردیکه اسهال وجود دارد، اضافه نمودن سماق آسیاب شده به غذاها توصیه می‌گردد.
- ۸- مصرف مایعات بایستی به میزان کافی و حداقل ۱۰-۸ لیوان باشد.
- ۹- از مصرف مواد غذایی حاوی کافئین (از قبیل قهوه، کاکائو، نوشابه‌های سیاه و چای پررنگ) پرهیز شود.
- ۱۰- از مصرف هر ماده غذایی که به تجربه ثابت شده است سبب تشدید علائم بیماری می‌شود پرهیز نمایید.
- ۱۱- از مصرف غذاهای بسیار سرد یا بسیار گرم بویژه در مواقعیکه اسهال وجود دارد پرهیز نمایید.
- ۱۲- از مصرف نوشیدنی‌های الکلی پرهیز شود.
- ۱۳- حفظ آرامش روحی در بهبود علائم این بیماری و جلوگیری از عود مجدد آن بسیار حائز اهمیت است.

