

نکات تغذیه‌ای افراد مبتلا به بیماری های التهاب روده



تلفن: ۰۲۱ - ۸۸۸۹۲۱۵۶
فکس: ۰۲۱ - ۸۸۸۹۳۵۷۱۱
مسئله پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info @ piho . ir

WWW.PIHO.IR

نکات تغذیه‌ای افراد مبتلا به بیماری‌های التهابی روده

نکات تغذیه‌ای که افراد مبتلا به بیماری‌های التهابی روده 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- از مصرف غذاهای داغ پرهیز نمایید.
- ۴- از مصرف نان‌ها و بیسکویت‌های سبوس‌دار پرهیز شود و در عوض از نان‌ها و بیسکویت‌های دارای رنگ روشن استفاده گردد.
- ۵- چربی رژیم غذایی در حد متعادل تا کم باشد و از مصرف غذاهای پرچرب، غذاهای سرخ شده در روغن و همچنین چربی‌های جامد پرهیز شود.
- ۶- بهترین نوع روغن جهت پخت و پز روغن کلزا می‌باشد که دارای امگا ۳ می‌باشد.
- ۷- سبزی‌های بکار رفته در تهیه غذاها کاملاً پخته و نرم باشد و در صورت استفاده از سبزی‌های خام، سبزی‌های با بافت نرم انتخاب شود و کاملاً جویده شود و در صورت تهیه سالاد از سالادهای رنده شده استفاده شود. از مصرف سبزی‌های نفاخ پرهیز شود.
- ۸- پوست میوه‌های خام حتماً گرفته شود. بهتر است میوه‌های خام به صورت پوره مصرف شود. در این زمینه مصرف سیب توصیه می‌شود.
- ۹- از مصرف آجیل‌ها پرهیز شود. در صورت تیکه بخوانند آجیل‌ها را مصرف نمایند آنها را به صورت پودر شده در آورند.
- ۱۰- از مصرف زیاد قند، شکر، عسل، نوشابه‌ها و غیره پرهیز شود.
- ۱۱- از مصرف مواد غذایی حاوی کافئین (از قبیل قهوه، کاکائو، نوشابه‌های سیاه و چای پررنگ) پرهیز شود.
- ۱۲- از مصرف شیر تا زمان بهبود علائم بیماری پرهیز شود. ماست مصرفی از نوع ماست‌های پروبیوتیک باشد. اضافه نمودن نعناع خشک به ماست توصیه می‌گردد.

۱۳- در مواردیکه اسهال وجود دارد، اضافه نمودن سماق آسیاب شده به غذاها توصیه می‌گردد.

۱۴- از مصرف مواد غذایی تند و حاوی ادویه زیاد پرهیز گردد.

۱۵- مصرف مایعات کافی در زمانی که اسهال وجود دارد کاملاً لازم می‌باشد.

۱۶- از مصرف هر ماده غذایی که به تجربه ثابت شده است سبب تشدید علائم بیماری می‌شود پرهیز نمایید.

۱۷- حفظ آرامش روحی در بهبود علائم این بیماری و جلوگیری از عود مجدد آن بسیار حائز اهمیت است.

۱۸- با تغییر وضعیت بیماری و بهبود آن لازم است رژیم غذایی شما زیر نظر متخصص تغذیه تغییر داده شود.

