

نکات تغذیه‌ای بهبود یبوست



- در صورتیکه برای بیماران مبتلا به یبوست مکمل فیبر از قبیل پسیلیوم و غیره تجویز می‌شود بایستی اولاً مقدار مکمل بتدریج زیاد شود و ثانیاً همراه با مکمل فیبر مایعات کافی مصرف شود.

- برخی مکمل‌های تغذیه‌ای همانند مکمل کلسیم و آهن می‌توانند باعث بروز یبوست شوند و لذا تنها در صورت نیاز به این بیماران تجویز شود.

- برای بیماران مبتلا به یبوست می‌توانیم رژیم غذایی تنظیم نماییم تا برای این بیماران مشخص شود که از هر گروه غذایی به چه میزان بایستی مصرف نمایند و این امر بویژه در مورد بیماران چاق مبتلا به یبوست ضروری می‌باشد. همراه با رژیم غذایی تنظیم شده، برگه توصیه‌های تغذیه‌ای جهت بهبود یبوست نیز به این بیماران داده می‌شود.

- لازم به ذکر است در کودکان مبتلا به یبوست توصیه‌های تغذیه‌ای بالا می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد و تنها بایستی از مادران این کودکان خواسته شود به کودک خود آموزش دهند که به محض احساس دفع، اجابت مزاج داشته باشد.

- در کلیه کودکان مصرف میوه‌ها خشک خیسانده شده در آب همانند آلو خشک، انجیر خشک و برگه‌های هلو یا زرد آلو می‌تواند به برطرف شدن یبوست کمک نماید. البته این امر در مورد کودکانی صادق است که به سنی رسیده‌اند که قادر به مصرف میوه‌های خشک خیسانده شده در آب می‌باشند. در کودکان سنین پایین‌تر می‌توانیم از آبی که میوه‌های خشک در آن خیسانده شده‌اند استفاده نماییم. این امر حتی در کودکان زیر شش ماه که تغذیه تکمیلی برای آنها شروع نشده و یبوست دارند می‌تواند موثر باشد و به این کودکان در زمان یبوست می‌توانیم ۳ بار در روز و هر بار ۱ تا ۲ قاشق مرباخوری آب انجیر یا برگه زردآلو شیرین خیسانده شده را بدهیم.

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۹۲۱۵۶
نماینده: ۰۲۱-۸۸۹۳۵۷۱۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info@piho.ir

www.piho.ir

توصیه‌های تغذیه‌ای جهت بهبود یبوست

نکات تغذیه‌ای که افراد مبتلا به یبوست لازم است رعایت نمایند:

- ۱- همراه با وعده‌های غذایی صبحانه، ناهار و شام به میزان کافی از گروه سبزی‌ها مصرف‌نمایید.
- ۲- در طول روز به میزان کافی از گروه میوه (حداقل ۴ عدد) استفاده‌نمایید.
- ۳- در رژیم غذایی خود میزان مصرف برنج، سیب زمینی و نان‌های سفید را کاهش دهید و به جای آنها از نان‌های سبوس دار استفاده‌نمایید.



- ۴- در صورت مصرف بیسکویت از بیسکویت‌های سبوس دار استفاده‌نمایید.
- ۵- در رژیم غذایی خود از حبوبات استفاده‌نمایید.
- ۶- در طول روز حداقل ۱۰-۸ لیوان مایعات بویژه آب مصرف‌نمایید.
- ۷- در طول روز همراه با مایعات دریافتی می‌توانید از خاکشیر و یا تخم شربتی نیز استفاده‌نمایید که می‌تواند به برطرف شدن یبوست کمک نماید.

- ۸- مصرف میوه‌های خشک خیسانده شده در آب همانند آلو خشک، انجیر خشک و برگه‌های هلو یا زردآلو می‌تواند به برطرف شدن یبوست کمک نماید.
- ۹- از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی کافئین (از قبیل قهوه، کاکائو، شکلات، نوشابه‌های سیاه و چای پررنگ) پرهیز شود.
- ۱۰- از مصرف زیاد سماق در رژیم غذایی پرهیز شود.
- ۱۱- در طول روز به میزان کافی فعالیت بدنی داشته باشید و حداقل ۱-۵ ساعت ورزش یا پیاده روی انجام دهید. کم تحرکی سبب بروز یبوست می‌شود.
- ۱۲- اجابت مزاج را به تأخیر نیندازید و به محض احساس دفع، اجابت مزاج داشته‌باشید
- ۱۳- نداشتن استرس و حفظ آرامش روحی در بهبود یبوست می‌تواند مؤثر باشد.

