

# نکات تغذیه‌ای افراد مبتلا به رفلاکس معده-مروی



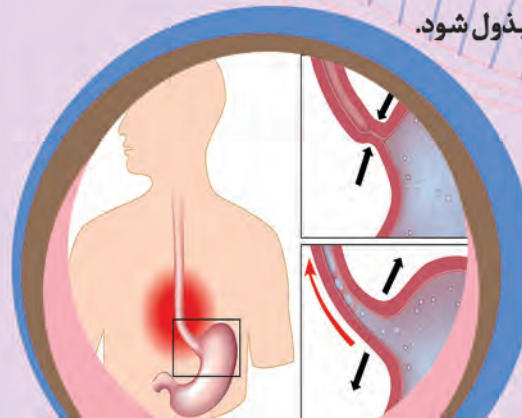
۱۱- بعد از مصرف غذا حداقل تا ۳-۲ ساعت از دراز کشیدن پرهیز نماییم. در هنگام خوابیدن نیز سر باید نسبت به بدن در موقعیت بالاتری قرار گیرد. از خم و راست شدن زیاد بویژه بعد از مصرف غذا پرهیز نمایید.

۱۲- مصرف شام حداقل ۳ تا ۴ ساعت قبل از خواب صورت گیرد.

۱۳- از پوشیدن لباس‌های تنگ بویژه بعد از مصرف غذا که می‌تواند سبب تشدید رفلاکس شود پرهیز نماید.

- در کودکان مبتلا به این مشکل چون مصرف مرکبات محدود می‌شود لذا در صورت لزوم می‌توانیم برای آنها روزانه مقدار مشخصی ویتامین C تجویز نماییم. همچنین چون این بیماران از داروهای آنتی اسید استفاده می‌نمایند لذا بایستی وضعیت این بیماران از نظر آهن، کلسیم، اسید فولیک و ویتامین B12 مورد بررسی قرار گیرد و در صورت لزوم این مواد مغذی به صورت مکمل تجویز شوند.

\*\* در کودکان شیرخوار باید توجه داشت که در هر وعده نباید مقدار زیادی شیر به کودک داده شود و در هنگام خوابیدن نیز سر کودک باید نسبت به بدن در موقعیت بالاتری قرار گیرد. همچنین، به تدریج که به رژیم غذایی کودک سایر مواد غذایی اضافه می‌شود لازم است به نکات تغذیه‌ای فوق‌الذکر نیز توجه کافی مبذول شود.



## نکات تغذیه‌ای افراد مبتلا به رفلکس معدی-مروی

نکات تغذیه‌ای که افراد مبتلا به رفلکس معدی - مروی لازم است رعایت نمایند:

- ۱- غذاها را کاملاً بجوید و به آهستگی میل نمایید.
- ۲- از مصرف غذا در هنگام تماشای تلویزیون یا مطالعه کردن پرهیز نمایید، چرا که این امر سبب عدم تمرکز در هنگام غذا خوردن و در نتیجه مصرف بیش از حد مواد غذایی می‌گردد.
- ۳- غذاهای خود را در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف نمایید.
- ۴- از مصرف چربی‌های گوشتها، پوست مرغ و ماهی، سس‌های سفید، کره، خامه، شیرینی‌های خامه‌ای، غذاهای چرب و غذاهای سرخ شده در روغن پرهیز نمایید.
- ۵- کلیه غذاها تا حد امکان آب‌پز، بخارپز یا کبابی باشد.
- ۶- کلیه لبنیات مصرفی کم‌چرب باشد.

- ۷- از مصرف زیاد آب میوه‌های ترش از قبیل آب مرکبات، غذاهای اسیدی (همانند سرکه، آبلیمو)، مواد غذایی ادویه دار (از جمله فلفل) و همچنین نعناع تا حد امکان پرهیز نمایید. همچنین از مصرف هر ماده غذایی که بیمار به تجربه دریافت کرده است سبب تشدید رفلکس او می‌گردد پرهیز نمایید.
- ۸- از مصرف نوشابه‌های گازدار، نوشیدنی‌های الکلی، چای پررنگ، قهوه، شکلات، کاکائو، سیر، پیاز و جویدن آدامس پرهیز نمایید.
- ۹- در حین غذا خوردن فقط به مقداری که احساس نیاز می‌نمایید آب و سایر مایعات مصرف نمایید و از نوشیدن زیاد مایعات در حین غذا خوردن پرهیز نمایید. مایعات مورد نیاز خود را می‌توانید در فاصله دو وعده غذایی مصرف نمایید.
- ۱۰- مصرف میوه و سبزی در رژیم غذای روزانه کافی باشد تا از ایجاد یبوست که می‌تواند به تشدید بیماری رفلکس کمک نماید پرهیز نماییم.

