

# نکات تغذیه‌ای بهبود اسهال



تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۹۲۱۵۶  
نمابر: ۰۲۱-۸۸۹۳۵۷۱۱  
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲  
ایمیل: [info@piho.ir](mailto:info@piho.ir)

[www.piho.ir](http://www.piho.ir)

## نکات تغذیه‌ای که افراد مبتلا به اسهال لازم است رعایت نمایند:

- ۱- غذاهای خود را در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف نمایید.
- ۲- مصرف سبزی‌ها را در رژیم غذایی کاهش دهید و از مصرف سبزی‌های نفاخ از قبیل انواع کلم‌ها، انواع ترب‌ها، پیاز، خیار و ذرت پرهیز شود.
- ۳- مصرف میوه‌ها را در رژیم غذایی کاهش دهید و حتماً پوست میوه را جدا نمایید. از میان میوه‌ها سیب و موز در کمک به بهبود اسهال مؤثر هستند.
- ۴- در رژیم غذایی از نان‌های سفید، برنج و سیب زمینی استفاده نمایید و از مصرف نان‌های سبوس دار و غلات سبوس دار پرهیز نمایید.
- ۵- از مصرف شیر پرهیز شود. مصرف ماست در این بیماران توصیه می‌شود و بهتر است ماست مصرفی از نوع ماست‌های پروبیوتیک کم چرب باشد. اضافه نمودن نعنای خشک به ماست نیز توصیه می‌گردد.
- ۶- میزان نمک در رژیم غذایی در حد کافی باشد.
- ۷- اضافه نمودن سماق آسیاب شده به غذاها توصیه می‌گردد.
- ۸- از مصرف حبوبات و مغزها پرهیز نمایید.
- ۹- از مصرف مواد غذایی بسیار سرد یا بسیار داغ پرهیز نمایید.
- ۱۰- مصرف چای با درجه حرارت کم توصیه می‌شود.
- ۱۱- از مصرف زیاد قند، شکر، عسل، نوشابه‌ها، ماء‌الشعیر، آبمیوه‌های صنعتی، شربت، بستنی و مواد غذایی شیرین پرهیز شود.
- ۱۲- چربی رژیم غذایی در حد 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.
- ۱۳- از مصرف مواد غذایی تند و حاوی ادویه زیاد پرهیز گردد.
- ۱۴- مصرف مایعات به میزان کافی صورت گیرد.
- ۱۵- از مصرف نوشیدنی‌های الکلی پرهیز شود.

