

توصیه های غذایی

۱. بلافاصله پس از جراحی، رژیم مایع صاف شروع شده، سپس به مایع کامل و بعد به رژیم کم باقیمانده پیشرفت داده می شود. رژیم غذایی باید حاوی انرژی و پروتئین زیاد و مایعات و سدیم به میزان کافی باشد.
۲. دریافت فیبر باید در حدی باشد که مانع انسداد دریچه استوما شود. بنابراین، در مراحل اولیه، فیبر محدود می شود و برحسب تحمل بتدریج به مقدار آن افزوده می شود.
۳. حداقل برای دو هفته اول پس از جراحی، میوه ها و سبزی ها به طور کلی از رژیم غذایی حذف می شوند. سپس می توان برحسب تحمل بیمار این مواد غذایی را به صورت پخته دوباره وارد رژیم غذایی کرد. همچنین در ابتدا بهتر است از مواد غذایی نرم و بدون ادویه مانند کته، ماکارانی، سیب زمینی پخته شده، مرغ، ماهی یا موز رسیده استفاده شود.

3

جراحی های روده (ایلئوستومی و کولوستومی)

بیمارانی که دچار کولیت اولسراتیو شدید، بیماری کرون یا سرطان روده هستند، ممکن است نیاز به نوعی جراحی داشته باشند که بخش ناسالم روده برداشته می شود و انتهای باقیمانده سالم روده به وسیله یک دریچه (به نام stoma) به خارج از بدن قرار داده می شود که محل تخلیه مدفوع است. هنگامی که تمام روده بزرگ و مقعد برداشته شود، عمل جراحی ایلئوستومی نام دارد. زمانی که فقط مقعد برداشته شود، عمل جراحی کولوستومی نام دارد.

در ایلئوستومی، امکان کاهش جذب چربی، ویتامین ب ۱۲ و افزایش دفع پتاسیم و سدیم وجود دارد.

۱. عمل اصلی کولون جذب آب و سدیم است بنابراین برحسب مقدار باقیمانده کولون در عمل جراحی کولوستومی، مقدار جذب آب و سدیم نیز تحت تاثیر قرار می گیرد.

به طور معمول مدونوع از نظر غلظت در ایلئوستومی مایع و در کولوستومی نیمه جامد است.

2



تغذیه در جراحی روده

گروه هدف : بیمار و خانواده



کد پمفلت تغذیه در جراحی روده (76) 1402

تهیه کننده	سیما عامری کارشناس تغذیه و رژیم درمانی
تاییدکننده	واحد آموزش سلامت
منابع	راهنمای رژیم درمانی/انجمن تغذیه ایران، زیر نظر فریبا شیخ

1

تذکر مهم

* خوردن وعده های غذایی به طور مرتب و در فواصل معین، بخصوص در ایلئوستومی می تواند جلوی نفخ و آبکی شدن مدفوع را بگیرد.

* توصیه می شود مواد غذایی، کاملا جویده شوند تا از انسداد دریچه استوما پیشگیری شود.



۸. برای پیشگیری از انسداد دریچه استوما، برخی از مواد غذایی باید به مقدار کم خورده شوند و حتما به خوبی جویده شوند. مانند میوه های خشک، آناناس، پرتقال، گریپ فروت، نارگیل، نخود، کرفس، مارچوبه، قارچ، سبزی های خام و سبوس

۹. بهتر است بلال، ذرت بو داده و بادام از رژیم غذایی حذف شوند.

۱۰. در صورت وجود اسهال، مواد مانند موز، پوره سیب، کته و کره بادام زمینی توصیه می شوند.

۱۱. در ایلئوستومی، رژیم غذایی باید حاوی مقادیر کافی پروتئین (از منابع کم چرب مانند گوشت کم چرب یا سفیده تخم مرغ)، ویتامین ب ۱۲ (از جگر، ماهی، تخم مرغ)، فولات، ویتامین ث، سدیم، پتاسیم، کلسیم، منیزیم و آهن باشد.



۴. بتدریج و برحسب تحمل بیمار، می توان مواد غذایی جدید را به رژیم غذایی افزود. در نهایت، محدودیت خاصی وجود ندارد. مگر آنکه باعث انسداد دریچه استوما یا بوی شدید مدفوع یا نفخ شود.

۵. مواد غذایی که باعث تولید بوی شدید در مدفوع می شوند، عبارتند از: حبوبات، پیاز، فلفل سبز، کلم، سیر، ماهی، تخم مرغ، لبو، خیار، تربچه و شلغم. برای برطرف کردن بوی شدید مدفوع می توان جعفری تازه و ماست مصرف کرد.

۶. مواد غذایی نفاخ عبارتند از: ذرت، کلم، بروکلی، لوبیا، نخود، قارچ، تربچه، خیار و نوشابه های گازدار. نان تست، کراکر و نان سوخاری و ماست می توانند جلوی مفع را بگیرند.

۷. سبزی های سبز برگدار، لوبیا، بروکلی، کلم، مواد غذایی ادویه دار باعث آبکی شدن مدفوع می شوند. موادی که به غلیظ شدن مدفوع کمک می کنند عبارتند از: موز، ماکارانی، کته، پوره سیب زمینی