

درمان تغذیه ای:

- 1- از مصرف الکل، شکلات، کافئین و شیرین کننده های مصنوعی مانند سوربیتول و مانیتول پرهیز کنید
- 2- غذاهای پرچرب را محدود کنید. در برخی افراد فرآورده های لبنی می توانند مشکل ساز باشند.
- 3- به رژیم غذایی خود فیبر اضافه کنید . فیبر می تواند یبوست و نیز اسهال را کاهش دهد .از آنجایی که خود می تواند مولد گاز و دل پیچه باشد آن را به تدریج به رژیم غذایی خود بیفزایید. میوه ها، سبزیجات و غلات سیوس دار غنی از فیبر هستند .مکمل های حاوی فیبر نیز می توانند کمک کننده باشند.
- 4- در فواصل منظم غذا بخورید .خوردن غذا در فواصل منظم می تواند کارکرد روده ها را بهبود بخشد.
- 5- وعده های کوچک غذایی را به دفعات بیشتری مصرف کنید. وعده های بزرگ می توانند دل پیچه و اسهال را سبب شوند.
- 6- مقدار زیادی آب بنوشید.

سندرم روده تحریک پذیر

این بیماری نوعی اختلال در عملکرد روده است که با درد مزمن در ناحیه شکم، احساس ناراحتی، نفخ و تغییرات در عادات روده های، بدون هرگونه علت ارگانیک دیگری، مشخص می شود. اسهال یا یبوست می توانند علامت غالب باشند که ممکن است به صورت متناوب ظاهر شوند.

علت سندرم روده تحریک پذیر شناخته شده نیست، اما چندین فرضیه پیشنهاد شده است. عفونت های حاد دستگاه گوارش خطر گسترش و توسعه بیماری را افزایش می دهد. عوامل دیگری که احتمال ابتلا به انواع این سندرم به غیر از نوع بعد از عفونت را زیاد می کنند، جوانی، تب طولانی مدت، اضطراب و افسردگی می باشند.

علائم:

علائم اولیه سندرم روده تحریک پذیر عبارتند از: درد یا احساس ناراحتی در ناحیه شکم همراه با اسهال و یبوست های مکرر و نیز تغییر در عادات روده ای همچنین ممکن است احساس ضرورت برای اجابت مزاج، احساس تخلیه ناقص، نفخ و گشادگی شکم نیز وجود داشته باشد.



تغذیه در روده تحریک پذیر

گروه هدف: بیمار و خانواده



کد پمفلت تغذیه در روده تحریک پذیر

1402(78)

تهیه کننده	سیما عامری کارشناس تغذیه و رژیم درمانی
تاییدکننده	واحد آموزش سلامت
منابع	تغذیه و رژیم درمانی بالینی سیدرضا راست منش

7- به طور منظم ورزش کنید. بسیاری از بیماران بهبود علائم را فقط با قدم زدن به مدت نیم ساعت در روز گزارش می کنند.

8- سطح استرس را کاهش دهید. راه های لازم شامل مشاوره، تمرکز، ورزش منظم، تنفس عمیق و هیپنوتیزم است.

9- داروهای ضداسهال و داروهای ملین را که بدون نسخه پزشک به فروش می رسند، با احتیاط مصرف کنید. این داروها برای مصرف زیاد و طولانی مدت ساخته نشده اند. با پزشکتان مشورت کنید.

نفخ شکم

تجمع گاز در دستگاه گوارش است که با آماسیدن و بادکردن شکم، احساس پری و فشار در شکم پس از غذا خوردن و آروغ زدن مشخص می شود و معمولاً بر اثر خوردن برخی غذاها که بادزا و نفخ آورند پدید می آید.

توصیه های تغذیه ای برای جلوگیری از نفخ:

1- مصرف کم مایعات ، فیبرو فعالیت جسمی پایین می تواند یبوست ایجاد کند که در نتیجه باعث نفخ معده میشود. برای جلوگیری از آن مصرف غلات سبوس دار، میوه، دانه و سبزیجات توصیه می شود.

علاوه بر آن سعی کنید روزی ۶ تا ۸ لیوان آب بخورید و ۵ روز در هفته هر بار ۳۰ دقیقه ورزش کنید.

2- از سریع خوردن پرهیز کنید.

3- مصرف نوشابه های گازدار را محدود کنید.

4- آدامس جویدن را به حداقل برسانید.

5- اغلب افراد به علت مصرف بیش از حد مواد غذایی و نوشیدنی های بدون قند به نفخ معده دچار می شوند.

6- نمک را محدود کنید. مواد غذایی آماده سرشار از نمک و میزان پایین فیبر است که هر دو ایجاد نفخ می کند. هنگام خرید مواد غذایی آماده و کنسرو به محتویات آن توجه کنید.

7- مصرف حبوبات و سبزی های نفاخ را کاهش دهید.

در صورت عدم تحمل حبوبات و سبزی هایی مانند کلم بروکلی و گل کلم آن ها را کم کم به رژیم غذایی خود اضافه کنید تا بدن عادت کند.

8- به وعده های غذایی کوچک تر رو بیاورید.

به جای ۳ وعده غذایی کامل به وعده های متعدد و کوچک تر بپردازید این کار باعث می شود علاوه بر جلوگیری از نفخ، میزان قند خون و گرسنگی نیز کنترل شود.

9- مواد غذایی و نوشیدنی های برطرف کننده نفخ مصرف کنید.

تحقیقات نشان داده چای نعناع، زنجبیل، آناناس، جعفری و ماست حاوی باکتری مفید است و در کاهش نفخ نقش دارند.

