



به نام او که هم درد است و هم درمان



تغذیه و اسهال

شماره تلفن تماس : ۰۳۴۳۳۳۲۱۹۹۱

شماره دورنگار : ۰۳۴۳۳۳۱۲۱۴۵

آدرس: میدان خواجه، بلوار ۲۲ بهمن چهارراه اول

کدسند: NSH-NU-BR-35

تهیه و تدوین: فرشته نخعی کارشناس تغذیه و رژیم درمانی -

واحد آموزش

اسهال:

اسهال وضعیتی است که در آن فرد بیمار دست کم سه بار در روز دفع مدفوع روان یا مایع به همراه دفع مقدار زیادی آب و الکترولیت به ویژه سدیم و پتاسیم دارد.

دلایل اسهال:

- بیماری التهابی - عفونت قارچی، باکتریایی یا ویروسی - عامل دارویی - مصرف بیش از حد قندها - مسمومیت - حساسیت غذایی - اسهال مسافرتی - سوء جذب مواد غذایی - بیماری های روده - مصرف بیش از حد ملین - پرکاری تیروئید

علائم اسهال:

- نفخ و درد شکم و گاهی دل پیچه
- مدفوع شل یا رقیق
- تهوع و استفراغ
- گاهی تب
- احساس فوریت برای دفع
- کاهش وزن



راهکارهای پیشگیری از اسهال:

در کنار یک شیوه زندگی سالم، برنامه غذایی حاوی مقادیر زیادی فیبر، سبزیجات تازه، آب فراوان به همراه تمرینات سبک می تواند به بدن شما در جلوگیری از بروز اسهال کمک نماید.

همچنین خوردن چندین وعده ی کوچک به جای یک وعده بزرگ به هضم آسان غذا کمک می کند. خوردن و آشامیدن آهسته و داشتن یک پیاده روی آرام بعد از صرف وعده های غذایی همگی به سیستم هضمی کمک می نمایند. بعلاوه پرهیز از مصرف بیش از اندازه کافئین و غذاهای ادویه دار در پیشگیری از بروز اسهال می تواند مفید باشد.

گام اول در درمان:

گام اول تشخیص علت بیماری است و هدف بعدی جایگزینی آب و الکترولیت هاست با ORS، سوپ، آب سبزیجات.

به طور مثال: ابتدا تغذیه با مایعات شفاف مانند عصاره گوشت، ژله و آبمیوه رقیق و صاف شده را آغاز نمایید. آب به تنهایی می تواند جایگزین مایع از دست رفته باشد اما نمی تواند الکترولیت ها (املاح بدن) را تامین نماید.

سعی کنید مصرف مایعات را به صورت جرعه جرعه و مستمر به تعداد ۸ لیوان در ۲۴ ساعت برسانید. نوشیدنی های کافئین دار مثل چای و قهوه را به ۲ فنجان در روز محدود کنید زیرا باعث افزایش از دست رفتن مایعات از طریق ادرار می گردند.

محدودیت‌ها در اسهال:

- شیر و بستنی و آبمیوه های تجاری
- آرد و نان های سبوس دار
- انواع حبوبات
- آب میوه های خانگی (سیب، هلو و...)
- قهوه و نوشابه های گازدار
- کافئین و نوشیدنی های الکلی
- غذاهای پرچرب و سرخ شده
- قندهای ساده مانند: قند و شکر، عسل، مربا
- غذاهای خام و نیم پز
- چای پررنگ
- غذاهای پر ادویه
- شیرینی ها، کیک ها و کمپوت ها
- میوه ها و سبزیجات خام
- غذاهای آماده و کنسروی
- نوشیدنی های اسیدی مثل آب پرتقال
- سوسیس و کالباس
- کلم بروکلی، آلو، لوبیا
- غذاهای مانده

ملاحظات تغذیه ای اسهال:

- مصرف رژیم کم فیبر (فیبر در غلات کامل، میوه - ها، سبزیجات، دانه ها و مغزها یافت می شود).
- مصرف مواد غذایی حاوی پکتین مثل موز و سیب بدون پوست
- مصرف بیسکویت های ساده و بدون کرم و سبوس
- مصرف ماست
- مصرف پنیرهای ساده کم چرب
- مصرف دوغ بدون گاز
- مصرف آب مرغ پخته شده بدون چربی
- مصرف آبگوشت های ساده کم چرب
- مصرف برنج پخته شده با ماست
- مصرف شربت آلبیمو کم شیرین
- مصرف مایعات تا ۶ تا ۸ لیوان در روز
- مصرف هویج پخته
- مصرف سیب زمینی پخته
- مصرف چای رقیق
- خرما
- آب لیمو ترش
- استراحت و خواب کافی

منابع: کتاب دارو درمانی و تغذیه /تالیف دکتر مهران ملکی

با آرزوی بهبودی شما

هنگامی که توانایی تحمل خوردن غذا های جامد را پیدا نمودید تغذیه از غذا های نرم و ساده در مقادیر کم را شروع کنید. مصرف وعده های کوچک ولی مستمر بهترین راه حل است.

با بهبود اسهال، یک دفعه به برنامه ی غذای معمولی برگردید، خصوصاً در اسهال های مزمن، سعی کنید با کم کم اضافه کردن مواد غذایی به برنامه غذایی تان از برگشت ناگهانی اسهال جلوگیری کنید

