



## به نام اوکه هم دداست و هم درمان



## تغذیه در کوکتومی و کولوستومی

شماره تلفن تماس : ۰۳۴۳۳۳۲۱۹۹۱

شماره دورنگار : ۰۳۴۳۳۳۱۲۱۴۵

آدرس: میدان خواجه، بلوار ۲۲ بهمن چهارراه اول

کدسند: NSH-NU-BR-39

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

واحد آموزش

### رژیم غذایی:

#### روز اول:

آب+ مایعات شفاف+ چای نبات+ شربت ها مانند  
نسترن ، بیدمشک و ...

قندهای مصنوعی، کمپوت ها و آبمیوه های  
مصنوعی ممنوع است.

#### روز دوم:

آب سیب+ آب هویج+ آب گوشت+ آب مرغ+ شیر سویا

روز سوم تا یک هفته :

سوپ+ فرنی+ ماست+ پوره ها

هفته دوم تا یک ماه:

کته + ماست

در صورت تحمل: گوشت و مرغ چرخ شده+ ماهی

کله پاچه، دل، قلوه، جگر، گوشت و مرغ تیکه تا

یک ماه ممنوع است.

### توصیه های تغذیه ای و رژیمی:

• غذا ها را به آهستگی میل نمایید و کاملا بجوید چرا  
که ممکن است تکه های نجویده غذا در محل خروج مواد  
دفعی از بدن گیر نماید.

• از مصرف مواد غذایی زیر تا حد امکان پرهیز شود چرا  
که می تواند سبب انسداد محل خروج مواد دفعی شوند:

هویج خام، کرفس خام، پوست و دانه میوه ها و سبزی ها،  
قارچ، آناناس خام، نارگیل، مغز ها، گوشت های دارای  
بافت محکم که جویدن آنها مشکل باشد همانند برخی از  
کباب برگ ها، ذرت بو داده (پاپ کورن) ، حبوبات، میوه  
های خشک از قبیل کشمش

• کلیه میوه ها و سبزی های خام به خوبی جویده شوند  
و تا حد امکان میوه ها به صورت پوره و سالاد ها به  
صورت رنده شده مصرف شوند. میوه ها و سبزی های  
پخته در این بیماران بهتر تحمل می شود.

• با توجه به اینکه مواد دفعی به صورت مایع از بدن دفع می شوند لذا مصرف مایعات باید به میزان کافی باشد تا بدن دچار کم آبی نشود.

• مصرف مواد غذایی زیر می تواند سبب افزایش حجم مواد دفعی از بدن و در نتیجه ناراحتی بیمار گردد:

حبوبات، کلم بروکلی، اسفناج، آب میوه ها به ویژه آب آلو، قهوه، غذاهای پر ادویه، شیرین بیان

• مصرف مواد غذایی زیر به دلیل اینکه مواد باقیمانده کمی از آن ها بعد از عمل هضم و جذب برجا می ماند لذا می تواند سبب کاهش حجم مواد دفعی شوند:

موز، برنج، سیب زمینی، ماکارونی، نان های سفید، ماست، پوره سیب، کره بادام زمینی

• نمک اضافه شده به مواد غذایی کمی بیشتر از حد طبیعی باشد.

• از مصرف مواد غذایی زیر پرهیز نمایید چرا که باعث تولید نفخ و یا باعث ایجاد بوی بد در این بیماران می شوند:

انواع کلم ها، سیر و پیاز، ذرت، حبوبات، انواع سبوس ها، فلفل سبز، مغزها، تخم مرغ، ماهی، بعضی پنیرها، کاکائو و شکلات، نارگیل، نوشیدنی های گازدار

• مصرف ماست و همچنین جعفری می تواند سبب کاهش نفخ و کاهش بوی بد مواد دفعی شود.

• مواد غذایی که به دلیل عدم تحمل بیمار از رژیم غذایی حذف شده اند می توانند بعد از مدتی به تدریج مجددا در رژیم غذایی وارد شوند.

منابع: جزوه کارآموزی تغذیه بالینی

**با آرزوی بهبودی برای شما**