

رژیم غذایی مناسب در مبتلایان به یبوست:

۱ - مصرف فیبر کافی:

شاید بتوان گفت که اولین توصیه متخصص تغذیه به افراد مبتلا به یبوست استفاده از مواد غذایی حاوی فیبر زیاد است. منابع غذایی این دشمن سرسخت یبوست عبارت اند از:

میوه ها: گلابی پرتقال، زغال اخته، تمشک، توت فرنگی و ...

حبوبات: عدس، انواع لوبیا، نخود فرنگی و ...

غلات: گندم و جو سبوس دار و انواع دیگر غلات سبوس دار

سبزیجات: کلم، هویج و ...

یبوست چیست؟

یبوست یک اختلال شایع در روده بزرگ است. زمانی که حرکات روده کاهش یافته و نامنظم و سخت شود اصلاحاً فرد دچار یبوست می شود، یبوست میتواند باعث بسیاری از بیماری های مقعدی مانند هموروئید (بواسیر) و شقاق شود. چرا که مدفوع خشک و سفت می تواند به لوله گوارش آسیب جدی وارد نماید.

انواع یبوست:

خفیف: اجابت مزاج دو الی سه روز یکبار صورت می گیرد.

شدید: اجابت مزاج بیش از سه روز به طول می انجامد.

مزمّن: شخص سالهای متمادی درگیر این مشکل است و شرایط مختلف به راحتی باعث بروز شدید در این فرد می شود.

علل بروز یبوست:

۱ - کم تحرکی

۲- رژیم غذایی نادرست: مصرف زیاد مواد کافئین دار، مصرف کم مایعات و سبزیجات

۳- عوامل روانی و عصبی مانند استرس و افسردگی

۴- بیماری های مانند بواسیر، پولیپ های روده و دیابت

۵- افزایش سن

۶- در نوزادان مصرف شیر خشک و یا یبوست مادر می تواند باعث یبوست شود.

۷- عدم اجابت مزاج به موقع



وزارت بهداشت و آموزش پزشکی



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

بیمارستان پیامبر اعظم (ص) قشم

چی بخوریم که یبوست نگیریم؟



شناسنامه پمفلت آموزشی CL-5-99

عنوان	پیشگیری از یبوست
تهیه کننده	وحید خاوند کارشناس تغذیه ایرما ریحانی کارشناس پرستاری
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	زمستان ۱۳۹۹
ناظر کیفی	وحید خاوند
کارشناس تغذیه	

- قبل از خواب ۱ لیوان آب + ۴-۵ عدد آلو بخارا که از صبح خیس خورده میل نمایید.

- ۳-۴ عدد انجیر + ۶-۵ عدد برگه آلو و زرد آلو را در ۱/۵ لیتر آب ریز کرده و در طول روز میل کنید.

- مصرف برنج سیب زمینی، و نان های سفید را کاهش دهید و به جای آن از انواع نان های سبوس دار مصرف نمایید.

- روزانه دو قاشق مرباخوری سبوس برنج یا گندم به همراه وعده های غذایی استفاده کنید.

- در رژیم غذایی روزانه از عدسی و لوبیا چیتی استفاده کنید.

- مصرف مواد کافئینی را محدود کنید.

- از مصرف زیاد سماق پرهیز نمایید.

- از مکمل فیبر پسیسیلوم به مقدار ۱ بار در روز استفاده کنید.

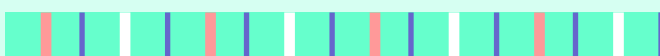
- به مقدار کافی فعالیت بدنی داشته باشید.

- اجابت مزاج را به تاخیر نیندازید.

- آرامش خود را حفظ کنید.

- مصرف روزانه جو دو سر جهت درمان این بیماری میتواند کمک کننده باشد

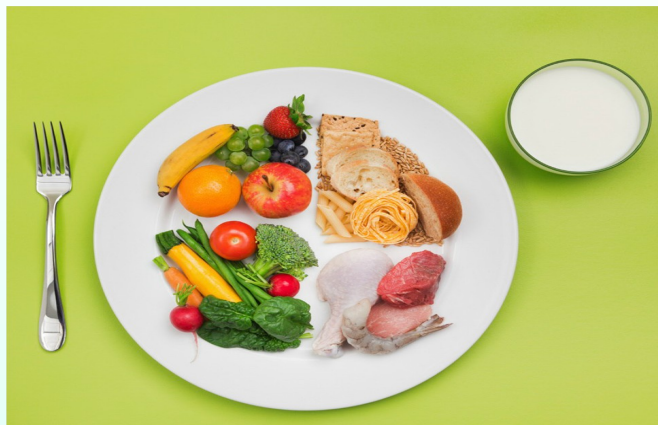
- جوی دو سر بو داده را آرد کرده، مانند قهوه بجوشانید و روزی ۲-۳ استکان به صورت ناشتا میل کنید.



* بگذارید غذای شما اولین پزشک شما باشد*

۴- افزایش مصرف پروبیوتیک ها

پروبیوتیک ها میکروب های مفیدی هستند که در مواد غذایی تخمیر شده مانند کفیر وجود دارند، استفاده از مکمل های پروبیوتیک به افزایش تعداد باکتری های مفید روده کمک کرده و به این ترتیب از التهابات دستگاه گوارش جلوگیری می کند.



توصیه ها:

- همراه با وعده های اصلی غذایی به میزان کافی سبزیجات مصرف نمایید(در هر وعده حداقل یک پیش دستی پر .

- در طول روز به میزان کافی از گروه میوه ها (حداقل ۴ واحد) استفاده نمایید.

- در طول روز ۸-۱۲ لیوان مایعات بنوشید.

- صبح ناشتا ۱ لیوان آب ولرم + ۱ قاشق مربا خوری خاکشیر مصرف کنید.

- روزانه یک قاشق روغن زیتون به صورت ناشتا میل نمایید.



۲- نوشیدن آب ولرم:

بخش زیادی از مایعاتی که در طول روز مصرف می کنید در روده بزرگ بازجذب می شوند. بنابراین اگر کم آب می نوشید به طور حتم مدفوع خشک و سفت تر نیز خواهید داشت.

تحقیقات جدید نشان می دهد نوشیدن آب ولرم به صورت ناشتا بسیار در رفع یبوست موثر است چرا که نوشیدن آب ناشتا حرکات دستگاه گوارشی را تحریک کرده و افزایش می دهد.

۳- مصرف به اندازه کافئین:

کافئین از جمله ترکیباتی است که چنانچه به اندازه مصرف شود به افزایش تحرکات روده کمک می کند، اما مصرف زیاد آن اثر معکوس داشته و می تواند سبب بروز یبوست شود. شکلات تلخ، قهوه و چای پررنگ سرشار از کافئین هستند و باید در مصرف آنها دقت کرد.