

علت ایجاد زخمهای گوارشی:

در حالت طبیعی مخاط معده بدلیل ترشحات خاصی که دارد در مقابل مواد اسیدی محافظت میشود. از بین رفتن این اثر محافظتی است که باعث ایجاد زخم معده میشود.

دلایل ایجاد زخم معده:

دلایل ایجاد زخم معده عبارتند از: استرس های روحی و روانی، عفونت هلیکوباکتر پیلوری، مصرف برخی داروها، سیگار کشیدن، مصرف الکل و ...

علائم بیماری:

درد معده، نداشتن اشتها، کاهش وزن، حالت تهوع و ترش کردن از علائم این بیماری است

نکاتی در مورد رژیم غذایی :

- داشتن یک برنامه غذایی مرتب همراه با خوردن انواع غذاها از گروههای غذایی مختلف مانند: نان و غلات، گوشتها، شیر و لبنیات کم چرب، میوه ها، سبزیها و سایر مواد غذایی می تواند مفید باشد.

- بعضی از غذاها مانند حبوبات، مرکبات، انواع میوه ها و سبزیجات خام در برخی افراد ایجاد ناراحتی میکنند که لازم است هر فرد در صورت ایجاد ناراحتی، بنا بر تجربه شخصی خود آن را حذف کند.

- نباید خود را از همه سبزیها، میوه ها و حبوبات محروم کنید.

- هنگام خوردن غذا آرامش داشته باشید.

- مصرف غذاهای پرچرب، شیرین و کم فیبر میتواند مضر باشد.

- سه ساعت قبل از خواب چیزی نخورید . چون خوردن قبل از خواب باعث ترشح اسید معده در طول شب میشود.

- غذا را کاملا بجوید وآهسته غذا بخورید.

- غذاهای کم چرب میل کنید.

- مصرف ادویه را کم کنید. فلفل قرمز و سیاه، و سایر ادویه ها ممکن است بیماری شما را تشدید کند.

- مصرف مواد غذایی حاوی کافئین (قهوه، نوشابه های گازدار، چای پر رنگ) را کاهش دهید.





مرکز تخصصی گوارش و کبد

بیمارستان برکت امام خمینی

راهنمای رژیم غذایی

در

بیماران با زخمهای گوارشی



BAREKAT-C-PAM

تهیه و تنظیم: سیده فریبا محفوظی

تحصیلات: کارشناس تغذیه

پاییز 1400

- ولی در هر صورت، در وعده شام نباید غذاهای چرب و دیر هضم مصرف کرد.

بطور کلی داشتن یک رژیم غذایی ساده،

همراه با استفاده از همه ی مواد غذایی و

داشتن برنامه غذایی مرتب، نکشیدن

سیگار، عدم مصرف نوشابه های گازدار می

تواند در التیام زخم معده بسیار کمک کننده باشد.

ما را در سایت :

www.Barakathosp.tbzmed.ac.ir

و در صفحه مجازی در اینستاگرام :

Salamat_hamegani_barekat

دنبال کنید .

سلامت و پایدار باشید

مصرف نمک را کم کنید.

- سیگار نکشید. کشیدن سیگار باعث تشدید بیماری شما میشود.

- در مورد برخی از مواد غذایی ترش مانند:

آب پرتقال، لیمو ترش، گریپ فروت ، چون

مقدار اسید این مواد از مقدار اسید ترشحات

معده کمتر است، معمولا با مصرف آنها اشکالی

ایجاد نمیشود و صرفا به دلیل ترش بودن نباید

از خوردن آنها اجتناب کرد مگر اینکه مانند

سایر مواد غذایی نتوانید آنها را تحمل کنید.

- برخی افراد ترجیح میدهند تعداد وعده های

زیادتر با حجم کمتر مصرف کنند، ولی ممکن

است مقدار ترشحات اسید معده افزایش یابد.

برخی دیگر با خوردن سه وعده غذا در روز راحت

هستند، که این موضوع به وضعیت و تمایل شما

بستگی دارد.