

## تغذیه درمانی در زخم معده

نکاتی که باید یک بیمار زخم معده ای در صرف غذا رعایت نماید به شرح زیر می باشد:

غذاهایی استفاده کنید که راحت هضم و خوب تحمل گردد.

برای جلوگیری از گرسنگی طولانی یا زیاد خوردن ۳ وعده غذایی و ۳ میان وعده استفاده نمائید.

با آرامش غذا بخورید و آن را خوب بجوید و تا یک ساعت بعد از صرف غذا دراز نکشید.

تا ۳ ساعت قبل از خواب چیزی نخورید زیرا خوردن میان وعده در هنگام خواب ترشح اسید معده را در طول شب افزایش می دهد.

آنتی اسید را یک ساعت و سه ساعت بعد از غذا و نیز قبل از خواب مصرف کنید زیرا اسیدیته معده را در پایین ترین حد نگه می دارد.

منابع غنی از پروتئین مانند گوشت، تخم مرغ، پنیر، ماست و شیر... را در وعده های غذایی و میان وعده ها استفاده کنید.

سعی کنید میوه و آب میوه هایی که اسیدی نباشند استفاده کنید مانند سب، انگور و گلابی و مصرف مرکبات را محدود نمائید.

مصرف مواد غذایی زیر را محدود نمائید:

غذاها و آشامیدنی های کافئین دار (قهوه، نسکافه، چایی و نوشابه) زیرا تولید اسید معده را افزایش می دهند.

الکل، فلفل سیاه، فلفل قرمز، دارچین مصرف ننمائید.





## مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره)

### تغذیه درمانی در زخم معده



### بخش گوارش

شیر و غذاهای کرم دار کمتر استفاده شود. اگر چه نشان داده شده است که پروتئین شیر در ابتدا اثر خنثی سازی اسید معده را دارد ولی از یک طرف محرک قوی نیز می باشد و PH معده را بیشتر از سه وعده غذای اصلی پایین می آورد.

مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده مانند چیپس و سیب زمینی سرخ شده را محدود نمائید. از نمک سود کردن مواد غذایی و اضافه کردن ادویه جات و چاشنی اجتناب کنید.

خوردن غذاهای فیبردار مانند غلات، حبوبات ، باقلای تازه پخته شده و سبزیجات در صورتی که ایجاد درد و ناراحتی معده کنند را محدود نمائید.

یکسری مواد غذایی که ایجاد گاز معده می کنند مانند براکلی ، کلم، گلم کلم، ترب کوهی ، پیاز، سیر، باقلا و همچنین فلفل دلمه ای و عصاره سبزیجات کمتر مصرف شود.

مصرف گوجه ، رب گوجه، کاکائو، بستنی ، شیرکاکائو و کاکائوی داغ را محدود نمائید.