



رژیم غذایی برای بیماران کولوستومی

پزشک تایید کننده: آقای دکتر مسعودی

فلوشیپ جراحی کولورکتال

تهیه کننده:

واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۳

۵. غذاهای پروبیوتیک:

– غذاهای غنی از پروبیوتیک را در رژیم غذایی خود بگنجانید، مانند ماست با کشت زنده فعال، کفیر و سبزیجات تخمیر شده مانند کلم ترش. پروبیوتیک ها می توانند به تعادل سالم باکتری های روده کمک کرده و گاز و بوی بد را کاهش دهند.

۶. عاقلانه بنوشید:

– از استفاده از نی یا نوشیدنی از بطری های با دهانه باریک خودداری کنید، زیرا این کار می تواند هوای اضافی را وارد سیستم گوارشی کند و باعث ایجاد گاز شود.

– نوشیدنی ها را به آرامی میل کنید و از نوشیدن مقادیر زیاد مایعات همراه با غذا خودداری کنید، زیرا این امر می تواند آنزیم

۷. مواد غذایی کاهنده بو:

– از غذاهایی مانند جعفری، ماست، دوغ و آب زغال اخته استفاده کنید که ممکن است به کاهش بو کمک کند.

– در طول روز مقدار زیادی آب بنوشید تا مدفوع هیدراته و رقیق باقی بماند، که می تواند به کاهش بو کمک کند.

۸. کنترل اندازه هر وعده:

– برای جلوگیری از بارگذاری بیش از حد دستگاه گوارش و به حداقل رساندن تولید گاز، به جای وعده های غذایی بزرگ و سنگین، وعده های غذایی کوچکتر و مکرر مصرف کنید.

– برای کمک به هضم غذا و کاهش خطر تجمع گاز، غذا را کاملاً بجوید و آهسته بخورید.

کاهش گاز و بو می تواند به طور قابل توجهی راحتی و اعتماد به نفس افراد مبتلا به کولوستومی را بهبود بخشد. در اینجا برخی از دستورالعمل های رژیم غذایی با هدف به حداقل رساندن گاز و بو وجود دارد:

۱. غذاهای کم فیبر:

– محدود کردن غذاهای پر فیبر می تواند به کاهش تولید گاز در دستگاه گوارش کمک کند. روی مصرف غذاهای آسان هضم و کم فیبر تمرکز کنید.

– به جای غلات کامل، غلات تصفیه شده مانند برنج سفید، نان سفید و پاستا را انتخاب کنید.

– سبزیجات پوست کنده و خوب پخته شده مانند هویج، کدو سبز و سیب زمینی را به جای سبزیجات خام یا فیبری انتخاب کنید.

۲. سبزیجات کاهنده گاز:

– سبزیجاتی را انتخاب کنید که کمتر باعث ایجاد گاز می شوند، مانند لوبیا سبز، خیار، کاهو و گوجه فرنگی.

– سبزیجات را کاملاً بپزید تا فیبرها تجزیه شوند و هضم آنها آسان شود.

– برای کاهش محتوای فیبر و سهولت هضم، پوست سبزیجات با پوست سفت را بگیرد.

حفظ یک رژیم غذایی سالم برای افراد مبتلا به کولوستومی برای حمایت از سلامت کلی، مدیریت عملکرد روده و جلوگیری از عوارض بسیار مهم است. در اینجا یک دستورالعمل کلی رژیم غذایی برای بیماران کولوستومی آمده است:

1. **هیدراته بمانید**:

- در طول روز مایعات زیادی بنوشید، با هدف حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز.
- از مصرف زیاد نوشیدنی‌های کافئین دار و الکی خودداری کنید.

غذاهای پر فیبر**:

- غذاهای غنی از فیبر را در رژیم غذایی خود بگنجانید تا حرکات منظم روده را تقویت کرده و از یبوست جلوگیری کنید.

- منابع خوب فیبر محلول شامل میوه‌ها (مانند سیب، توت و پرتقال)، سبزیجات (مانند هویج، کلم بروکلی و اسفناج)، جو و حبوبات (مانند لوبیا، عدس و نخود) است.

غذاهای پر فیبر**:

- توجه داشته باشید که برخی از افراد ممکن است با برخی از غذاهای پر فیبر افزایش تولید گاز را تجربه کنند، بنابراین به تدریج آنها را وارد رژیم غذایی خود کنید تا میزان تحمل را اندازه گیری کنید.

وعده های غذایی متعادل** : وعده های غذایی متعادلی را هدف قرار دهید که شامل انواع مواد مغذی از جمله پروتئین های بدون چربی، کربوهیدرات های پیچیده، چربی های سالم و ویتامین ها و مواد معدنی باشد.

- منابع پروتئین بدون چربی مانند مرغ، ماهی، تخم مرغ و حبوبات را انتخاب کنید.

- از کربوهیدرات های پیچیده مانند غلات کامل (برنج قهوه ای، کینوآ، نان گندم کامل)، سبزیجات نشاسته ای (سیب زمینی، کدو حلواپی) و حبوبات استفاده کنید.

- چربی های سالم را از منابعی مانند آجیل، دانه ها، آووکادو و روغن زیتون مصرف کنید.

- برای کمک به مدیریت هضم و جلوگیری از ناراحتی، وعده های غذایی کوچکتر و مکرر را در طول روز به جای وعده های بزرگ و سنگین انتخاب کنید.

- غذای خود را به طور کامل بجوید و آهسته بخورید تا به هضم غذا کمک کرده و خطر انسداد را کاهش دهید.

نظارت بر غذاهای محرک**:

- به غذاهایی که ممکن است باعث ناراحتی گوارشی یا افزایش خروجی مدفوع شوند، توجه کنید، مانند غذاهای تند، غذاهای چرب، شیر و سبزیجات تولید کننده گاز (مانند کلم، پیاز و لوبیا).

- برای ردیابی میزان مصرف خود و شناسایی غذاهایی که ممکن است علائم را تشدید کنند، یک دفتر خاطرات غذایی داشته باشید. مکمل در صورت نیاز**:

- بسته به نیازهای فردی و محدودیت های غذایی، ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی شما ممکن است مکمل های ویتامین یا مواد معدنی را برای جلوگیری از کمبود توصیه کند. مکمل های رایج شامل ویتامین B12، کلسیم و آهن است.

7. **پرهیز از برخی غذاها**:

- برخی از افراد ممکن است نیاز داشته باشند از غذاهایی که می توانند باعث انسداد یا افزایش خطر عوارض شوند، مانند غذاهای با پوست سفت، دانه ها، آجیل، ذرت بو داده، و سبزیجات خام فیبری اجتناب کنند.

به خاطر داشته باشید: ** نیازهای غذایی و تحمل هر فردی ممکن است متفاوت باشد، بنابراین ضروری است که به بدن خود گوش دهید و در صورت نیاز تنظیمات را انجام دهید. اگر علائم گوارشی مداومی را تجربه کردید یا در مورد رژیم غذایی خود نگرانی دارید، با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود یا یک متخصص تغذیه ثبت شده برای راهنمایی و پشتیبانی شخصی مشورت کنید. آنها می توانند به شما کمک کنند تا یک برنامه غذایی مناسب ایجاد کنید که نیازهای منحصر به فرد شما را برآورده کند و با کولوستومی سلامت و تندرستی مطلوب را ارتقا دهد.