

اسهال و تغذیه

دفع مکرر و مدفوع شل را اسهال می گویند که منجر به از دست دهی آب و الکترولیت ها بخصوص سدیم و پتاسیم می شود.

دلایل اسهال

- عفونت روده ای
- حساسیت های غذایی
- مسمومیت
- مصرف بعضی داروها
- زیاد خوردن
- سوء تغذیه پروتئین - انرژی
- اختلالات آندوکراین
- تومورهای دستگاه گوارش
- سوء جذب مواد غذایی
- مسافرت به کشورهای دیگر (اسهال مسافرتی)

اقدامات تغذیه ای لازم

۱- تامین مایعات و املاح از دست رفته توسط محلول های خوراکی و یا به صورت وریدی در افرادی که قادر به تغذیه از راه دهان نیستند .

۲- پس از تسکین اولیه بیمار (بعد از ۱۲ ساعت) رژیم غذایی که حداقل باقیمانده را در روده بجای می گذارد کم فیبر و غنی از انرژی و پروتئین باشد، آغاز می شود.



غذا باید در وعده های متعدد و با حجم کم به بیمار داده شود. این دستور غذایی شامل :

- کربوهیدرات پیچیده نظیر کته، نان سوخاری و

پوره سیب زمینی

- مواد غذایی حاوی فیبرهای محلول پوره موز، سیب خام یا پخته، دانه به و ...
- محصولات لبنی تخمیری مانند ماست، پنیرهای ساده کم چرب و دوغ های بدون گاز و کم چرب
- مواد غذایی غنی از پروتئین مانند آبگوشت ساده کم چرب، گوشت ماهیچه و انواع گوشت های بدون چربی آب پز یا کبابی
- چای رقیق



به نام یگانه هستی بخش



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی استان گیلان

بیمارستان شهید حسین پور

اسهال و تغذیه



تهیه و تنظیم : کارگروه آموزش بیمار

بهار ۱۴۰۴

ساده

۵- قهوه و نوشابه های گازدار به دلیل وجود کافئین

۶- نوشیدنی های الکلی

۷- مواد غذایی پرچرب و سنگین

۸- قندهای ساده مانند: قند و شکر، عسل، مربا، شربت

ها و تنقلات شیرین و ..



۳- پس از بهبودی نسبی می توان پوره سبزیجات و

سبزیجات پخته را به تدریج وارد برنامه غذایی نمود. ۴-

مکمل های ویتامین بخصوص ویتامین ث و ب (ویتامین

های محلول در چربی در موارد اسهال چرب) املاح از

جمله آهن به خصوص در اسهال خونی، روی، منیزیم و

کلسیم سبب بهبود وضعیت سوخت و ساز بدن می شود.

۵- روغن هسته انگور احتمالاً مناسب است.

مواد غذایی که باید محدود شوند:

۱- شیر بخصوص در افرادی که عدم تحمل لاکتوز

دارند.

۲- سبزیجات خام، آرد و نان های سبوس دار به دلیل

وجود فیبرهای نامحلول

۳- انواع حبوبات به دلیل وجود کربوهیدرات های مقاوم

۴- آب میوه ها (سیب، هلو و ...) به دلیل وجود قندهای