

رژیم غذایی در اولسر (زخم) معده :

نکاتی که باید در صرف غذا رعایت نمائید:

* غذاهایی استفاده کنید که راحت هضم شده 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 آنرا خوب بجوید.

* 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 سیب، انگور و گلابی و مصرف مرکبات را محدود نمائید..



مصرف مواد غذایی زیر را محدود نمائید:

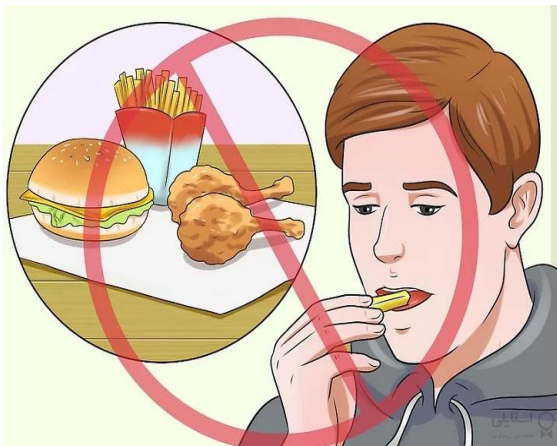
* غذاها و آشامیدنی های کافئین دار (قهوه، نسکافه، چایی و نوشابه) زیرا تولید اسید معده را افزایش می دهند.

* الکل، فلفل سیاه، فلفل قرمز، دارچین، چیپس سیب زمینی و سیب زمینی سرخ شده مصرف ننمائید.

* 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 یکطرف محرک قوی نیز می باشد و PH معده را بیشتر از سه وعده غذای اصلی پایین می آورد. پس شیر و فرآورده های آن را بیش از ۳ نوبت در روز مصرف نکنید و سعی کنید به صورت کم چرب مصرف شود.

* مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده را محدود نمائید. از نمک سود کردن مواد غذایی و اضافه کردن ادویه جات و چاشنی ها اجتناب کنید.



به نام یگانه هستی بخش



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان گیلان

رژیم غذایی در اولسر (زخم) معده



گروه هدف: آموزش به بیماران

کارگروه آموزش سلامت بیمارستان شهید حسین

پور لنگرود

بهار ۱۴۰۴

* خوردن غذاهای فیبردار مانند غلات، حبوبات، باقالای 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 بروکلی، کلم، گل کلم، ترب کوهی، پیاز، سیر، باقالا و همچنین فلفل دلمه ای و عصاره سبزیجات کمتر مصرف شود.

* مصرف گوجه، رب گوجه، مرکبات، کاکائو، بستنی، شیر کاکائو و کاکائوی داغ و انواع چایی را محدود نمائید