

یبوست و تغذیه

یبوست به شرایطی گفته می شود که شخص احساس نامطلوبی از حرکات روده دارد و اجابت مزاج کم، سخت، دردناک، خشک و کمتر از ۳ بار در هفته داشته باشد.

علل

- داروها (مسکن، آرام بخش، ضد افسردگی و ...)
- کم تحرکی
- نخوردن مایعات کافی
- سندروم روده تحریک پذیر
- کاهش مصرف غذاهای پر فیبر
- تغییر روش زندگی مانند مسافرت، بارداری و افزایش سن
- مسائل مربوط به عملکرد روده ها
- مصرف بیش از حد ملین ها

یبوست



پیشگیری و درمان:

۱- مصرف مایعات فراوان

یکی از مهمترین علل یبوست کم آبی است و برای جلوگیری از آن باید حداقل روزانه ۶ تا ۸ لیوان مایعات بنوشید.

بهتر است آب یا چای باشد. مصرف آب میوه، نوشابه و آشامیدنی های کافئین دار توصیه نمی شود. پس هر صبح چند لیوان مایعات سرد و گرم بنوشید.

۲- مصرف غذاهای فیبردار

مصرف فیبر را کم کم افزایش دهید زیرا افزایش سریع مصرف فیبر ایجاد گاز و ناراحتی معده می کند. منابع غنی از فیبر عبارتند از:

گروه نان، غلات و حبوبات:

نان سبوس دار گندم، نان جو، آرد جو، سبوس گندم و

برنج و جو

سبزیجات

چغندر، براکلی، ذرت، باقلا، سیب زمینی با پوست،

کلم، هویج، بلوط، کدو، اسفناج و سالاد

میوه جات:

انجیر، سیب با پوست، آلو (بخارا)، شلیل، گلابی، انبه،

پرتقال، توت فرنگی، توت سیاه، کیوی، کشمش

- توت سیاه بیشتر از میوه ها قیبر دارد.

۳- ورزش

فعالیت فیزیکی مرتب که می تواند شامل پیاده روی دوچرخه سواری یا شنا باشد را برای کمک به تحریک عملکرد روده انجام دهید.

- روزانه نیم ساعت پیاده روی تند داشته باشید.

نکته:

به اجابت مزاج فیزیولوژیک خود اهمیت بدهید، به بهانه تلفن و یا هر چیز دیگر دستشویی رفتن را متفی نکنید. هر چقدر که این موضوع را به تأخیر بندازید آب بیشتری از مدفوع تان جذب می شود و آن را سخت تر می کند.

در صبح برای ۱۵ دقیقه در توالی بنشینید، حتی اگر قادر به اجابت مزاج نباشید. این زمان به شما آرامش می دهد و فعالیت دستگاه گوارش شما را تحریک می کند.

اگر کار تان بیشتر نشستن است، هر پانزده دقیقه بلند شوید، و کمی راه بروید، نشستن زیاد امکان ابتلا به یبوست را بیشتر می کند.

۴- مسهل های حجم دهنده

مانند پسیلیوم مفید می باشند. مصرف یک لیوان آب پرتقال در صبح همراه صبحانه

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 لنگرود

یبوست و تغذیه



گروه هدف: بیماران

کارگروه آموزش سلامت بیمارستان

بهار ۱۴۰۴

سبزیجات و میوه جات مطمئن ترین درمان برای یبوست است.

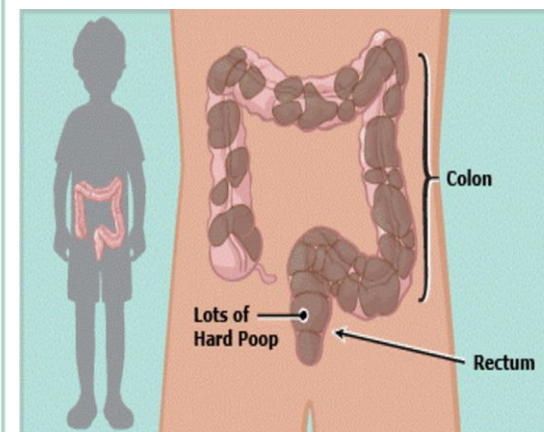
* به علت اینکه گوشت ایجاد یبوست می کند باید آن را محدود مصرف نمود و جانشین های گوشت:

گردو، فندق، بادام زمینی و سویا

* تخم کتان نرم کننده ی بسیار خوبی است و شما می توانید بذر کتان را خریداری نمایید و خودتان آن را آسیاب کنید و آن را مصرف کنید و یا روی غذاهایتان بپاشید، روغن بذر کتان برای بهبود یبوست مفید است.

* ساده ترین راه رفع یبوست استفاده از روغن زیتون با سالاد در وعده های نهار و شام می باشد.

۵- اگر هیچکدام از اینها موثر نبود برای درمان دارویی به پزشک مراجعه نمایید.



چند توصیه تغذیه ای مناسب در درمان یبوست:

* در وعده های نهار و شام ابتدا سالاد بخورید. سالادها را هر بار با تنوع بیشتر از انواع مختلف سبزی تهیه کنید و به جای سس های صنعتی از روغن زیتون و سرکه یا آبلیمو و یا آب غوره به سلیقه تان استفاده کنید.

* میزان مصرف برنج و نان خود را کم کنید و به جای آن یک یا دو میوه در طول روز مصرف کنید.

* استفاده از آب میوه بین غذا یا همراه غذا (آب آلو- پرتقال - آلبالو)

* رژیم غذایی متکی بر کربو هیدرات به همراه