



## رژیم غذایی در زخم های گوارشی

عنوان آموزش:

درحالت طبیعی مخاط معده به دلیل ترشحات خاصی که دارد در مقابل ترشحات اسیدی محافظت می شود . در اثر از بین رفتن این اثر محافظتی است که زخم معده ایجاد می شود.

عوامل ایجاد کننده زخم های گوارشی :

استرس های روحی روانی ، عفونت هلیکوباکتریلوری ، مصرف برخی داروها ، سیگار کشیدن ، مصرف الکل و غیره .

علائم بیماری :

درد معده ، نداشتن اشتها، کاهش وزن ، حالت تهوع و استفراغ و ترش کردن از علائم این بیماری است.

نکاتی در مورد رژیم غذایی :

بطور معمول رژیم غذایی خاصی توصیه نمی شود ، بهترین راه استفاده از تجربیات خود شخص در زمینه ی انواع غذا هاست.

داشتن یک برنامه غذایی مرتب همراه با خوردن انواع غذا ها از گروههای غذایی مختلف مانند : نان و غلات ، حبوبات ، گوشتها ، شیر و لبنیات کم چربی ، میوه ها و سایر مواد غذایی می تواند مفید باشد.

بعضی از غذا ها مانند حبوبات یا مرکبات ، انواع میوه ها و سبزیجات خام در همه ی افراد ایجاد ناراحتی می کند و هر فرد بنا به تجربه ی خود در صورت ایجاد ناراحتی پس از مصرف هریک از این مواد می تواند آن را حذف نماید.

نباید خود را از همه ی انواع سبزی ها ، میوه ها و حبوبات محروم کنید.

هنگام خوردن غذا آرامش داشته باشید

سه ساعت قبل از خواب چیزی نخورید ، غذا خوردن قبل از خواب باعث ترشح اسید معده در طول شب می شود.

غذا را کاملاً بجوید و آهسته غذا بخورید.

غذا های کم چرب میل کنید.

مصرف غذاهای پرچرب ، شیرین و کم فیبر می تواند مضر باشد.

ماهی ، زیاد مصرف کنید . مطالعات نشان می دهد مصرف ماهی به خصوص ماهی های چرب می تواند بسیار مفید باشد.

مصرف ادویه را کم کنید فلفل قرمز و سیاه ، ادویه کاری و سایر ادویه ممکن است بیماری شما را تشدید کند.

مصرف مواد غذایی حاوی کافئین را کاهش دهید.

قهوه ، نوشابه های گازدار ، چای پررنگ مصرف نکنید.

مصرف نمک را کم کنید.

سیگار نکشید ، کشیدن سیگار باعث تشدید بیماری شما می شود.

درمورد بعضی از مواد غذایی ترش مانند : آب مرکبات ، پرتغال ، لیمو ترش ، گریپ فروت ، چون مقدار اسید این مواد از مقدار اسید ترشحات معده کمتر است ، معمولاً با مصرف آن اشکالی ایجاد نمی شود و صرفاً به دلیل ترش بودن نباید از خوردن آنها اجتناب کرد مگر اینکه مانند سایر مواد غذایی نتوانید آنها را تحمل کنید.

درمورد تعداد وعده های غذایی نظرات متفاوتی وجود دارد :

- بعضی ترجیح میدهند تعداد وعده های زیادتر با حجم کمتر مصرف کنند ، ولی ممکن است مقدار ترشحات اسید معده افزایش یابد .

برخی دیگر با خوردن 3 وعده غذا در روز راحت هستند، که این موضوع به وضعیت و تمایل شما بستگی دارد.

- ولی آنچه که مهم است در وعده ی شام نباید غذاهای چرب و دیر هضم مصرف کرد.

◀ بطور کلی داشتن یک رژیم غذایی ساده همراه با استفاده از همه ی گروههای مواد غذایی و داشتن برنامه ی غذایی مرتب ، نکشیدن سیگار، عدم مصرف نوشابه های گازدار می تواند در التیام زخم معده بسیار کمک کننده باشد.