

توصیه های تغذیه ای جهت بهبود یبوست

- ✓ همراه با وعده های غذایی صبحانه، ناهار و شام به میزان کافی از گروه سبزی ها مصرف نمایید.
- ✓ در طول روز به میزان کافی از گروه میوه (حداقل 4 عدد) استفاده نمایید.
- ✓ در رژیم غذایی خود میزان مصرف برنج، سیب زمینی و نان های سفید را کاهش دهید و به جای آن ها از نان های سبوس دار استفاده نمایید.
- ✓ در صورت مصرف بیسکویت از بیسکویت های سبوس دار استفاده نمایید.
- ✓ در رژیم غذایی خود از حبوبات استفاده نمایید.
- ✓ در طول روز حداقل 8-10 لیوان مایعات بویژه آب مصرف نمایید.
- ✓ در طول روز همراه با مایعات دریافتی می توانید از خاکشیر و یا تخم شربتی نیز استفاده نمایید که می تواند به برطرف شدن یبوست کمک نماید.
- ✓ مصرف میوه های خشک خیسانده شده در آب همانند آلو خشک، انجیر خشک و برگه های هلو یا زردآلو می تواند به برطرف شدن یبوست کمک نماید.
- ✓ از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی کافئین (از قبیل قهوه، کاکائو، شکلات، نوشابه های سیاه و چای پررنگ) پرهیز شود.
- ✓ از مصرف زیاد سماق در رژیم غذایی پرهیز شود.
- ✓ در طول روز به میزان کافی فعالیت بدنی داشته باشید و حداقل 0.5-1 ساعت ورزش یا پیاده روی انجام دهید. کم تحرکی سبب بروز یبوست می شود.
- ✓ اجابت مزاج را به تاخیر نیندازید و به محض احساس دفع، اجابت مزاج داشته باشید.
- ✓ نداشتن استرس و حفظ آرامش روحی در بهبود یبوست می تواند موثر باشد.
- ✓ در صورتیکه برای بیماران مبتلا به یبوست مکمل فیبر از قبیل پسیلیوم و غیره تجویز می شود بایستی اولاً مقدار مکمل بتدریج زیاد شود و ثانیاً همراه با مکمل فیبر مایعات کافی مصرف شود.
- ✓ برخی مکمل های تغذیه ای همانند مکمل کلسیم و آهن می توانند باعث بروز یبوست شوند و لذا تنها در صورت نیاز به این بیماران تجویز شود.

واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان رحیمی