



بیمارستان شهید مدرس

تغذیه در سندروم روده تمریک پذیر و نفخ شکم



کمپته آموزش به بیمار
۱۳۹۵

Modern nutrition

- نمک را محدود کنید.

مواد غذایی آماده سرشار از نمک و میزان پایین فیبر است که هر دو ایجاد نفخ می کند. هنگام خرید مواد غذایی آماده و کنسرو به محتویات آن توجه کنید.

- مصرف حبوبات و سبزی های نفاخ را کاهش دهید.

در صورت عدم تحمل حبوبات و سبزی هایی مانند کلم بروکلی و گل کلم آن ها را کم کم به رژیم غذایی خود اضافه کنید تا بدن عادت کند.

- به وعده های غذایی کوچک تر رو بیاورید.

به جای ۳ وعده غذایی کامل به وعده های متعدد و کوچک تر بپردازید این کار باعث می شود علاوه بر جلوگیری از نفخ، میزان قند خون و گرسنگی نیز کنترل شود.

- مواد غذایی و نوشیدنی های برطرف کننده نفخ مصرف کنید.

تحقیقات نشان داده چای نعناع، زنجبیل، آناناس، جعفری و ماست حاوی باکتری مفید است و در کاهش نفخ نقش دارند .

منابع:

Krause food & nutrition therapy

نفخ شکم

تجمع گاز در دستگاه گوارش است که با آماسیدن و بادکردن شکم، احساس پری و فشار در شکم پس از غذا خوردن و آروغ زدن مشخص می شود و معمولاً بر اثر خوردن برخی غذاها که نفاخ هستند.

توصیه های تغذیه ای برای جلوگیری از نفخ:

- مصرف کم مایعات ، فیبر و فعالیت جسمی پایین میتواند یبوست ایجاد کند که در نتیجه باعث نفخ معده می شود. برای جلوگیری از آن مصرف غلات سبوس دار، میوه، دانه و سبزیجات توصیه می شود. علاوه بر آن سعی کنید روزی ۶ تا ۸ لیوان آب بخورید و روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید.



- از سریع خوردن پرهیز کنید.
- مصرف نوشابه های گازدار را محدود کنید.
- آدامس جویدن را به حداقل برسانید.
- اغلب افراد به علت مصرف بیش از حد مواد غذایی و نوشیدنی های بدون قند به نفخ معده دچار می شوند.

سندرم روده تحریک پذیر

این بیماری نوعی اختلال در عملکرد روده است که با درد مزمن در ناحیه شکم، احساس ناراحتی، نفخ و تغییرات در عادات روده ای بدون هرگونه علت ارگانیک دیگری، مشخص می شود. اسهال یا یبوست می تواند علامت غالب باشند که ممکن است به صورت متناوب ظاهر شوند.



علت سندرم روده تحریک پذیر شناخته شده نیست، اما چندین فرضیه پیشنهاد شده است. عفونت های حاد دستگاه گوارش می تواند زمینه ساز ایجاد این بیماری باشد. از عوامل دیگری که می تواند زمینه ساز سندرم روده تحریک پذیر گردد، می توان به اضطراب، افسردگی و بیماری های با تب طولانی مدت ذکر کرد.

علائم :

علائم اولیه سندرم روده تحریک پذیر عبارتند از: درد یا احساس ناراحتی در ناحیه شکم همراه با اسهال و یبوست های مکرر و نیز تغییر در عادات روده ای . همچنین ممکن است احساس ضرورت برای اجابت مزاج، احساس تخلیه ناقص، نفخ و گشادگی شکم نیز وجود داشته باشد.

درمان تغذیه ای:

- کاهش حجم دریافتی مواد غذایی (وعده های بزرگ می توانند دل پیچه و اسهال را سبب شوند).
- افزایش تعداد دفعات دریافت مواد غذایی
- توصیه به رعایت مصرف مواد غذایی در فواصل منظم. (خوردن غذا در فواصل منظم میتواند کارکرد روده ها را بهبود بخشد).
- پرهیز از مصرف الکل
- پرهیز از مصرف مواد غذایی محرک و حاوی کافئین مانند شکلات، قهوه و...
- پرهیز از مصرف مواد غذایی حاوی شیرین کننده های مصنوعی مانند سوربیتول و مانیتول و...
- پرهیز از مصرف غذاهای پرچرب
- در صورت وجود عدم تحمل غذایی به مواد خاص (برای مثال شیر) مصرف آن ماده غذایی را در رژیم غذایی خود محدود کنید.

- دریافت فیبر را از طریق رژیم غذایی افزایش دهید. (فیبر می تواند یبوست و نیز اسهال را کاهش دهد. از آنجایی که خود می تواند مولد گاز و دل پیچه باشد آن را به تدریج به رژیم غذایی خود بیفزایید. میوه ها، سبزیجات و غلات سبوس دار غنی از فیبر هستند).
- مقدار کافی آب بنوشید.
- به طور منظم ورزش کنید. (بسیاری از بیماران بهبود علائم را فقط با قدم زدن به مدت نیم ساعت در روز گزارش می کنند).
- سطح استرس خود را کاهش دهید.
- داروهای ضداسهال و داروهای ملین را که بدون نسخه پزشک به فروش می رسند، با احتیاط مصرف کنید. این داروها برای مصرف زیاد طولانی مدت ساخته نشده اند. با پزشک تان مشورت کنید.

