



# رژیم غذایی پرفیبر ویژه بیماران

## رژیم غذایی پرفیبر چیست؟

این رژیم برای بیماران مبتلا به یبوست، پیشگیری از سرطان لوله گوارش و سایر موارد توصیه شده توسط پزشک مورد استفاده قرار می‌گیرد. فیبر یکی از اجزای غذاهای گیاهی است که در بدن به طور کامل هضم نمی‌شود. یک رژیم غذایی پرفیبر شامل میوه‌های تازه، سبزی‌های تازه، غلات کامل (پوسته نگرفته)، انواع حبوبات و سبوس‌ها است. همه این غذاها منابع غنی فیبر هستند. محصولات لبنی و حیوانی همچون گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ و شیر فاقد فیبر هستند.

## نقش رژیم غذایی پرفیبر در درمان بیماری‌ها چیست؟

زمانی که غذاهای غنی از فیبر مصرف می‌کنید، از دستگاه گوارش عبور کرده و فیبر موجود در غذا ایجاد حجم و بدنبال آن جذب آب می‌کند. با افزایش مصرف فیبر، احساس پر بودن ایجاد می‌شود و احتمال پر خوری کمتر می‌شود. علاوه بر آن وجود فیبر در غذا سبب نرمی و طبیعی شدن قوام مدفوع شده و از ایجاد یبوست، سندرم روده تحریک‌پذیر و سایر مشکلات روده‌ای پیشگیری می‌کند. وجود فیبر به مقدار مناسب در برنامه غذایی می‌تواند از سرطان روده بزرگ پیشگیری کند. برای کارکرد مؤثر فیبر مواد غذایی، نوشیدن مایعات به میزان کافی ضروری است. نوشیدن آب یا سایر مایعات را به همراه غذاهای پرفیبر به خاطر داشته باشید؛ مگر این که پزشک یا مشاور تغذیه شما به هر علتی رژیم دیگری را برایتان تنظیم کرده باشد.

## به چه مقدار فیبر نیاز داریم؟

مصرف روزانه ۳۰-۲۵ گرم فیبر برای همه افراد توصیه می‌شود. این مقدار شامل فیبر موجود در مواد غذایی نامبرده و همچنین سبوس و پوسته غلات کاملی است که مصرف می‌کنیم. تحمل افراد مختلف نسبت به فیبر متفاوت است و اگر مقدار زیادی فیبر به غذای خود اضافه کرده یا در مصرف مواد غذایی پرفیبر زیاده‌روی کنیم، ممکن است سبب افزایش حجم مدفوع و ایجاد نفخ شود. توصیه می‌شود به تدریج میزان مصرف فیبر را در برنامه غذایی خود افزایش دهید تا این حالت برایتان ایجاد نشود. هدف درمانی از مصرف فیبر تنظیم حرکات روده‌ها در حد طبیعی است.

## چگونه مصرف فیبر غذایی را افزایش دهیم؟

۱. حداقل نیمی از غلات مصرفی روزانه باید حاوی سبوس باشد. بنابراین تا حد امکان نان و غلات مصرفی خود را از نوع سبوس‌دار انتخاب کنید (مانند نان سنگک).
۲. در تهیه و تدارک غذا تا حد امکان از انواع غلات سبوس‌دار، برنج، ماکارونی سبوس‌دار، رشته، بلغور و حبوبات استفاده کنید.
۳. انواع سبزی‌ها و میوه‌های تازه را در برنامه غذایی خود بگنجانید (حداقل ۳ واحد در روز).
۴. تا حد امکان از میوه‌های تازه به جای آب‌میوه استفاده کنید.
۵. تا حد امکان مصرف سبزی‌های نشاسته‌ای مثل سیب زمینی را محدود کنید ولی بهتر است آن را به صورت بخارپز و یا آب‌پز تهیه کنید.
۶. هر روز سبزی‌های تازه و ضدعفونی شده را به صورت سبزی خوردن، سالاد یا به شکل بخارپز مصرف کنید.
۷. سبزی بیشتری به سوپ، خورش‌ها و خوراک خود اضافه کنید.



۸. حداقل یک بار در هفته یک وعده غذای گیاهی (تهیه شده با سبزی‌ها، غلات و حبوبات) میل کنید.
۹. در میان وعده‌ها مصرف مواد شور، شیرین و پرچرب را محدود کرده و میوه، سبزی، آجیل کم‌نمک، خشکبار و غلات سبوس‌دار را جایگزین کنید.

### چند نمونه غذای حاوی فیبر و الیاف گیاهی بیشتر:



صبحانه	ناهار	شام	میان وعده
نان سنگک یا هر نوع نان تهیه شده از آرد سبوس‌دار (۲ کف دست)	برنج قهوه‌پی یا مخلوط با حبوبات (مثل عدس پلو) (۱۰ قاشق غذاخوری سرصاف)	نان سنگک یا هر نوع نان تهیه شده از آرد سبوس‌دار (۲ کف دست)	انواع میوه‌ها (یک عدد متوسط)
پنیر کم‌نمک (به اندازه یک قوطی کبریت)	مرغ یا گوشت آب‌پز (به اندازه ۲ قوطی کبریت)	سینه مرغ آب‌پز شده (یک عدد)	بیسکویت‌های سبوس‌دار (مثل ساقه طلایی) (۲-۳ عدد)
گردو (۲ عدد)	سالاد تهیه شده از انواع سبزی جات (به اندازه یک لیوان)	انواع سبزیجات پخته شده (مثل هویج، گل کلم، لوبیا سبز و...) (حداقل به اندازه یک لیوان)	انواع مغزهای بدون نمک (نصف لیوان)
گوجه فرنگی/خیار (هر کدام حداقل یک عدد) یا سبزی خوردن (به اندازه یک بشقاب کوچک)	ماست کم‌چرب یا دوغ (یک لیوان)	ماست کم‌چرب یا دوغ (یک لیوان)	
شیر کم‌چرب (یک لیوان)		در صورت تمایل سوپ جو (به اندازه یک پیاله متوسط)	

### چند نمونه غذای حاوی فیبر و الیاف گیاهی بیشتر:

۱. دلمه سبزی‌ها (دلمه بادمجان، دلمه برگ مو، دلمه کلم)
۲. انواع چلو خورش (مانند خورش لوبیا سبز، بامیه، قورمه سبزی و کرفس مشروط بر این که سبزی آن‌ها را کمتر سرخ کرده و روغن کمتری مصرف کنید)
۳. انواع آش
۴. باقلا پخته، خوراک لوبیا و عدسی
۵. انواع پلوهای تهیه شده با حبوبات (باقلا پلو، لوبیا پلو، عدس پلو)
۶. انواع پلوهای حاوی سبزی‌ها (دم‌پخت گوجه فرنگی، سبزی پلو، هویج پلو)

### برای دریافت اطلاعات بیشتر به کجا مراجعه کنیم؟

بیماران و یا خانواده آن‌ها برای دریافت مشاوره تغذیه در پیگیری رژیم غذایی خاص بیماری و دریافت اطلاعات بیشتر می‌توانند به یکی از مراکز زیر مراجعه نمایند:

- کلینیک‌های مشاوره تغذیه در برخی بیمارستان‌های کشور
- مراکز مشاوره تغذیه در برخی از مراکز بهداشتی درمانی کشور
- دفاتر مشاوره تغذیه و رژیم درمانی
- مطب متخصصین تغذیه



گروه تغذیه بالینی  
دفتر بهبود تغذیه جامعه و  
دفتر مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

# رژیم غذایی با کربوهیدرات کنترل شده برای بیماران مبتلا به دیابت

## رژیم کربوهیدراتی کنترل شده چیست؟

این رژیم غذایی برای بیماران مبتلا به دیابت کاربرد دارد. در رژیم کربوهیدراتی کنترل شده، وعده‌های غذایی حاوی مقادیر متناسبی از مواد غذایی غنی از کربوهیدرات است؛ به این معنی که میزان غذاهای غنی از کربوهیدرات در وعده‌های صبحانه، نهار و شام به یک اندازه است. این ثابت به کنترل قند خون کمک می‌کند. در این رژیم وعده‌های غذایی باید متعادل باشد؛ یعنی غذاها از همه گروه‌های اصلی (نشاسته، میوه‌ها، سبزی‌ها، لبنیات کم‌چرب، مرغ، ماهی، گوشت یا فرآورده‌های گوشتی کم‌چرب و چربی‌های سالم) انتخاب می‌شود.

## راهنمای رژیم کربوهیدراتی کنترل شده

توضیحات	توصیه‌ها
• هیچ وعده‌ی غذایی یا میان وعده‌ها را فراموش نکنید.	• هر روز در زمان‌های مشخص غذا بخورید.
• این رژیم ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد مغذی مورد نیاز شما را تأمین می‌کند.	• رژیم غذایی متعادل داشته باشید.
• غذاهای حاوی قند بالا شامل آب‌میوه‌ها و نوشیدنی‌های صنعتی، کیک‌ها، شیرینی‌ها، کلوچه‌ها، شربت‌ها، انواع مربا و کمپوت‌ها هستند.	• خوردن غذاهای حاوی قند بالا را محدود و یا قطع کنید.
• میزان غذای مورد نیاز روزانه بستگی به وزن، قد، سن و فعالیت فیزیکی دارد. یک رژیم غذایی با کالری بسیار بالا می‌تواند باعث افزایش وزن شود. مقدار کربوهیدرات مورد نیاز شما بستگی به نیاز انرژی و سطح قند خون شما دارد.	• از مشاور تغذیه خود بخواهید میزان انرژی و کربوهیدرات مورد نیاز شما را محاسبه نماید.
• مقادیر بسیار زیاد از یک غذای سالم هم می‌تواند قند خون شما را به اندازه یک غذای شیرین افزایش دهد.	• برای سهم غذایی تعیین شده اهمیت قائل شوید.
• عبارت رژیمی یا بدون قند به معنی بدون کربوهیدرات نیست. این کربوهیدرات درون غذاها است که بیشترین اثر را روی سطح قند خون دارد.	• با دقت به برچسب‌های «بدون قند» و «بدون قند افزوده یا رژیمی» توجه کنید.
• روغن زیتون، روغن کلزا، روغن آفتابگردان، مغزها و دانه‌ها، از روغن‌های سالم هستند و باید جایگزین روغن سویا، پیه و دنبه شوند. مشاور تغذیه می‌تواند در محاسبه سهم‌بندی و میزان چربی متناسب با انرژی مورد نیاز روزانه به شما کمک کند.	• وعده‌های اصلی و میان وعده‌ها باید حاوی چربی‌های سالم برای سلامت قلب باشد.
• ماهی چرب نظیر قزل‌آلا، تن و ساردین، منابع غنی از چربی‌های امگا ۳ و مفید برای سلامت قلب هستند.	• حداقل ۲ بار در هفته از ماهی استفاده کنید.
• اگر باردار و یا شیرده هستید با مشورت پزشک این کار را انجام دهید.	



## غذاهای حاوی کربوهیدرات

مثال‌ها	گرم کربوهیدرات در هر واحد*:	گروه غذایی
<ul style="list-style-type: none"> <li>• یک کف دست نان</li> <li>• <math>\frac{1}{4}</math> فنجان ماکارونی یا نودل</li> <li>• <math>\frac{3}{4}</math> فنجان غلات شیرین نشده</li> <li>• <math>\frac{1}{4}</math> فنجان یا <math>\frac{1}{4}</math> سیب زمینی متوسط</li> <li>• <math>\frac{1}{4}</math> فنجان برنج</li> </ul>	۱۵	غلات و مواد نشاسته‌ای
<ul style="list-style-type: none"> <li>• یک عدد از میوه کوچک</li> <li>• <math>\frac{1}{4}</math> فنجان کمپوت میوه در آب میوه یا آب</li> </ul>	۱۵	میوه
<ul style="list-style-type: none"> <li>• یک فنجان شیر</li> <li>• <math>\frac{3}{4}</math> ماست بدون چربی و یا کم چربی</li> </ul>	۱۲	شیر
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <math>\frac{1}{4}</math> فنجان انواع سبزی‌ها نظیر:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ نخود سبز</li> <li>✓ هویج</li> <li>✓ بروکلی</li> <li>✓ گوجه فرنگی</li> </ul> </li> </ul>	۵	سبزی‌ها



\* مقادیر کربوهیدرات در هر واحد از مواد غذایی در فهرست اطلاعات تغذیه‌ای برچسب مواد غذایی نیز موجود است.

### برای دریافت اطلاعات بیشتر به کجا مراجعه کنیم؟

بیماران مبتلا به دیابت و یا خانواده آن‌ها برای دریافت مشاوره تغذیه در پیگیری رژیم غذایی خاص بیماری و دریافت اطلاعات بیشتر می‌توانند به یکی از مراکز زیر مراجعه نمایند:

- کلینیک‌های مشاوره تغذیه در برخی بیمارستان‌های کشور
- مراکز مشاوره تغذیه در برخی از مراکز بهداشتی درمانی کشور
- دفاتر مشاوره تغذیه و رژیم درمانی
- مطب متخصصین تغذیه

# مراقبت‌های تغذیه‌ای در بیماری‌های مزمن کلیه

## بیماری مزمن کلیه چیست؟

بیماری مزمن کلیه وضعیتی است که طی آن کلیه‌ها دیگر قادر به حفظ تعادل محیط داخلی بدن و دفع مواد زائد و سمی از طریق ادرار نیستند. در نتیجه چنین شرایطی، مواد سمی در خون تجمع پیدا می‌کنند که این امر سبب بروز اختلالاتی جدی در افراد می‌گردد. دیابت و پرفشاری خون از مهم‌ترین علل بروز بیماری مزمن کلیه هستند. عدم کنترل این بیماری و پیشرفت آن، به از بین رفتن کامل عملکرد کلیه‌ها منجر می‌شود که در این شرایط، اجرای درمان جایگزینی کلیه (دیالیز و یا پیوند کلیه) برای ادامه حیات بیمار ضروری خواهد بود.

## چرا رژیم غذایی در بیماری‌های کلیه مهم است؟

از آنجایی که مواد زائد و سمی موجود در ادرار عمدتاً بر اثر سوخت و ساز مواد غذایی در بدن تولید می‌شوند، رژیم غذایی مبتلایان به بیماری مزمن کلیه نقشی مهم در جلوگیری و یا تسریع روند پیشرفت این بیماری خواهد داشت. به طور کلی، رژیم غذایی این بیماران دارای محدودیت‌هایی به ویژه از نظر میزان پروتئین، سدیم، پتاسیم و فسفر دریافتی است که میزان این محدودیت‌ها به عواملی همچون سطح عملکرد کلیه‌ها، سن، جنس و وزن بیمار وابسته است. بنابراین، مبتلایان به بیماری مزمن کلیه باید رژیم غذایی دقیقی را زیر نظر پزشکان و متخصصین تغذیه رعایت نمایند.

## نکات ویژه در خصوص رژیم غذایی مبتلایان به بیماری‌های مزمن کلیه:

- به دلیل کم‌اشتهایی مبتلایان به بیماری مزمن کلیه، بهتر است تعداد وعده‌های غذایی مصرفی روزانه ایشان افزایش، و حجم هر وعده کاهش یابد.
- به دلیل محدودیت‌های موجود در رژیم غذایی این بیماران، مصرف ویتامین‌ها و املاح معدنی تحت نظر پزشک معالج انجام شود.
- مصرف نمک باید محدود شود. ضمناً باید از مصرف غذاهای پرنمک مانند خیارشور، رب گوجه فرنگی، دوغ شور، انواع سس آماده و مانند این‌ها نیز اجتناب نمود.
- از آنجایی که سیب زمینی حاوی مقدار زیادی پتاسیم است، باید قبل از مصرف حتماً پوست آن گرفته و به مدت چند ساعت در آب خیسانده شود.
- حبوبات (مانند نخود، لوبیا و عدس) حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند و بهتر است به شکل محدود مصرف شوند.
- گوشت مصرفی باید کاملاً صاف و چربی گرفته باشد. مرغ و ماهی نیز باید بدون پوست مصرف گردند.
- در صورت مصرف پنیر باید نمک آن کاملاً گرفته شود. بدین منظور باید پنیر را چند ساعت قبل از مصرف در آب ساده قرار داد.
- شیر و ماست مصرفی باید حتماً کم‌چرب باشند.
- روغن مصرفی باید حتماً از نوع نباتی مایع باشد. برای سرخ کردن نیز لزوماً از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود.
- سبزی‌ها و میوه‌ها حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند، اما به دلیل دارا بودن بسیاری از مواد مغذی ضروری برای بدن، باید به مقدار مناسب توسط مبتلایان به بیماری مزمن کلیه استفاده شوند.



### چه سبزی‌ها و میوه‌هایی حاوی پتاسیم زیاد هستند؟

- برخی از سبزی‌های پرپتاسیم که بهتر است از مصرف آن‌ها در بیماری مزمن کلیه اجتناب شود عبارتند از: گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی، چغندر، بامیه، کدو حلوائی، فلفل تند، قارچ پخته، اسفناج پخته و کرفس پخته.
- برخی از میوه‌های پرپتاسیم که بهتر است از مصرف آن‌ها در بیماری مزمن کلیه اجتناب شود عبارتند از: موز، خرما، پرتقال، کیوی، گلابی، آلو، شلیل، زردآلو، طالبی، گرمک، انجیر خشک و برگه زردآلو.

### چه سبزی‌ها و میوه‌هایی حاوی پتاسیم کم هستند؟

- برخی از سبزی‌های کم پتاسیم که در رژیم غذایی مبتلایان به بیماری مزمن کلیه می‌توان استفاده نمود عبارتند از: خیار، جوانه حبوبات، کاهو، کلم، گل کلم، پیاز، کلم بروکلی، لوبیا سبز، فلفل سبز، کدو سبز، بادمجان، شلغم، هویج، تربچه، ریواس، قارچ تازه و کرفس خام.
- برخی از میوه‌های کم پتاسیم که در رژیم غذایی مبتلایان به بیماری مزمن کلیه می‌توان استفاده نمود عبارتند از: سیب، نارنگی، لیمو، گریپ فروت، انگور، گیلاس، توت‌فرنگی، هلو، آناناس، هندوانه، تمشک و زغال‌اخته.



**رژیم غذایی ویژه مبتلایان به بیماری‌های مزمن کلیه به شرایطی همچون وضعیت جسمی بیمار، شدت بیماری و وجود بیماری‌های دیگر از جمله بیماری‌های قلبی، پرفشاری خون و دیابت بستگی دارد. بر این اساس ضروری است که این بیماران جهت آگاهی از رژیم غذایی مناسب خود، با پزشک معالج و متخصص تغذیه خود مشورت نمایند.**

### برای دریافت اطلاعات بیشتر به کجا مراجعه کنیم؟

- افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی و یا خانواده آن‌ها برای دریافت مشاوره تغذیه در پیگیری رژیم غذایی خاص بیماری و دریافت اطلاعات بیشتر می‌توانند به یکی از مراکز زیر مراجعه نمایند:
- کلینیک‌های مشاوره تغذیه در برخی بیمارستان‌های کشور
  - مراکز مشاوره تغذیه در برخی از مراکز بهداشتی درمانی کشور
  - دفاتر مشاوره تغذیه و رژیم درمانی
  - مطب متخصصین تغذیه



# رژیم غذایی کم نمک

## منظور از رژیم غذایی کم نمک چیست؟

این رژیم برای افراد مبتلا به فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی عروقی و کلیوی توصیه می‌شود. وقتی برای شما رژیم غذایی کم نمک (کم سدیم) تجویز می‌شود به این معنی است که باید میزان نمک مصرفی خود را از طریق کم کردن نمک قابل اضافه کردن به غذا در طول طبخ و نمک موجود در تنقلات، غذاهای طبخ شده و... به کمتر از ۵ گرم در روز کاهش دهید. در بعضی از موارد میزان نمک یا سدیم مواد غذایی روی بسته‌بندی آن‌ها درج شده است. در واقع رژیم غذایی کم نمک از غذاهای تازه‌ای تشکیل شده که به طور طبیعی نمک کمی دارند و شامل میوه‌ها و سبزی‌های تازه، گوشت، مرغ و ماهی تازه، سیب‌زمینی، برنج و ماکارونی است. مراقب باشید که در زمان طبخ غذا به آن نمک اضافه نکرده و یا سر سفره از نمکدان استفاده نکنید.

کسانی که باید بیش از بقیه مراقب مقدار نمک مصرفی خود باشند عبارتند از: افرادی که فشار خون بالا دارند، افراد بالای ۲۵ سال و به ویژه بالاتر از ۶۵ سال، مادران باردار و مادران شیرده.

## چگونه می‌توان نمک کمتری مصرف کرد؟

۱. غذاهای کم نمک را انتخاب کنید و یا غذاها را با مقدار نمک کمتری تهیه کنید.
۲. در سر سفره از نمکدان استفاده نکنید.
۳. برای طعم دادن به غذاها به جای نمک از طعم دهنده‌هایی مانند سرکه، آب‌لیمو، سیر، پیاز و سبزی‌های معطر استفاده کنید.
۴. تا حد امکان از مصرف غذاهای صنعتی (غذاهای آماده و کنسروها) که نمک زیادی دارند، خودداری کنید.
۵. نان‌های کم نمک یا بی نمک مصرف کنید. توجه کنید که مقدار نمک موجود در نان‌ها معمولاً زیاد است.
۶. مواد غذایی تازه و طبیعی بخورید و مصرف مواد غذایی شور، دودی و انواع ترشی‌ها را کاهش دهید.
۷. برای کم کردن مقدار نمک پنیرها، آن‌ها را قبل از مصرف در آب بخیسانید.
۸. برچسب‌های روی بسته مواد غذایی را برای دانستن مقدار سدیم (ماده اصلی موجود در نمک) مواد غذایی، مطالعه کنید.
۹. آجیل‌ها و مغز دانه‌ها (مانند بادام، پسته و...) را بصورت بی نمک یا خام (شور نشده) مصرف کنید.
۱۰. مهم‌ترین دلایل مصرف زیاد نمک، عادت به طعم شور است. پس مطمئن باشید با کم کردن مقدار نمک مصرفی خود، در طول زمان به طعم کم نمک هم عادت می‌کنید.



## چه جایگزین‌هایی برای غذاهای شور وجود دارد؟

برچسب مواد غذایی خریداری شده را مطالعه کنید. مواد غذایی که در برچسب آن‌ها عبارت کم‌نمک یا کم سدیم درج شده است حاوی نمک کمتری نسبت به محصولات مشابه هستند. بهتر است در هر وعده، غذاهایی را انتخاب کنید که میزان سدیم آن‌ها ۵٪ یا کمتر باشد.



از این عادات / مواد پرهیز کنید:	این عادات / مواد را انتخاب کنید:
افزودن نمک به غذا در زمان طبخ، استفاده از نمکدان در سر سفره	حذف یا به حداقل رساندن مقدار نمک اضافه شده به غذا در زمان طبخ / حذف نمکدان از سر سفره
مصرف زیاد ادویه‌جات و چاشنی‌ها، سوپ‌های آماده، قرص سوپ، چاشنی همراه نودل	سوپ‌های خانگی کم‌نمک، آب‌گوشت کم‌نمک
حبوبات و سبزی‌های کنسرو شده، کنسرو زیتون شور، انواع شور مانند خیار شور و...	سبزی‌های تازه یا یخ‌زده آماده شده در منزل بدون اضافه کردن نمک
پنیر محلی یا پاستوریزه شور، کره بادام زمینی	پنیرهای کم نمک یا بدون نمک، کره بادام زمینی کم‌نمک
خوراک‌های آماده و غذاهای فراوری و بسته‌بندی شده مانند خورش‌های کنسرو شده	خورش‌ها و خوراک‌های کم‌نمک تهیه شده در منزل
گوشت‌های فرایند شده (همبرگر، سوسیس، کالباس)، پنیر پیتزا، پیتزای آماده	انواع گوشت، مرغ و ماهی نمک نزنه تازه یا یخ‌زده
تنقلات شور مانند چیپس، پفک، چوب‌شور، بیسکویت‌های شور، کراک‌های شور، مغزداغ‌های شور	میان‌وعده‌های بدون نمک، چیپس‌های بدون نمک (تهیه شده در منزل)، ذرت بوداده بدون نمک تهیه شده در منزل

## برای دریافت اطلاعات بیشتر باید به کجا مراجعه کنیم؟

بیماران و خانواده آن‌ها برای دریافت مشاوره تغذیه در پیگیری رژیم غذایی خاص بیماری و دریافت اطلاعات بیشتر می‌توانند به یکی از مراکز زیر مراجعه نمایند:

- کلینیک‌های مشاوره تغذیه در برخی بیمارستان‌های کشور
- مراکز مشاوره تغذیه در برخی از مراکز بهداشتی درمانی کشور
- دفاتر مشاوره تغذیه و رژیم درمانی
- مطب متخصصین تغذیه



# رژیم غذایی برای بیماران مبتلا به سرطان



گروه تغذیه بالینی  
دفتر بهبود تغذیه جامعه و  
دفتر مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## آیا باید رژیم غذایی ویژه‌ای را رعایت کرد؟

رژیم غذایی ویژه بیماران مبتلا به انواع سرطان نوعی تغییر در مصرف مواد غذایی است که به بیمار کمک می‌کند تا از عوارض شیمی درمانی و اشعه درمانی کاسته شده و از کاهش وزن نیز جلوگیری کند.

## چرا رژیم غذایی در این بیماری مهم است؟

از آنجا که درمان‌های تسکینی کنترل سرطان ممکن است عوارض متعددی در بیماران ایجاد کند، به علت این که در اغلب موارد وزن بیمار به شدت کاهش می‌یابد، ادامه درمان را با مشکل مواجه می‌کند. در کنار کاهش وزن، بروز این عوارض و عدم کنترل آن‌ها نیز موجب می‌شود که بیمار دچار مشکلات روحی شده و از کیفیت زندگی او کاسته گردد. بنابراین کنترل عوارض ناشی از درمان به بیمار کمک خواهد کرد که طول دوره‌ی درمان را به راحتی طی کرده و دچار مشکلات متعدد تغذیه‌ای و روحی نشود.

## توصیه‌هایی برای پیشگیری از کاهش وزن:

- زمان بندی برای مصرف غذاها و میان وعده‌ها باید به گونه‌ای باشد که تنها در زمان گرسنگی غذا نخورید بلکه در فواصل زمانی معینی از یک ماده‌ی غذایی استفاده کنید زیرا ممکن است طبق روال طبیعی احساس گرسنگی نکنید.
- در میان وعده‌ها بهتر است از انواع مواد غذایی پرپروتئین و پرکالری از قبیل انواع فرنی‌ها و دسرهای پرکالری، انواع معجون‌ها، نوشیدنی‌های پرکالری و پرپروتئین، ساندویچ‌ها، انواع مغزها، سوپ‌های خامه‌ای، غلات صبحانه و انواع سبزیجاتی که همراه با کره یا مارگارین پخته شده‌اند استفاده کنید. برای افزایش کالری غذاها نیز می‌توانید کمی روغن زیتون به آن‌ها اضافه کنید.
- بهتر است در تهیه‌ی غذا از انواع ادویه‌جات، سبزیجات تازه و سایر طعم‌دهنده‌ها استفاده کنید تا اشتها و میل بیشتری به خوردن غذا پیدا کنید. تازمانی که ملزم به کاهش میزان نمک دریافتی نباشید، می‌توانید از نمک در تهیه‌ی غذا استفاده کنید.
- ممکن است در هنگام صبح اشتهای بیشتری نسبت به سایر اوقات روز داشته باشید؛ بنابراین بهتر است که در آن زمان غذای بیشتری مصرف کنید.

## توصیه‌هایی برای پیشگیری و کنترل تهوع و استفراغ:

- برای پیشگیری از تهوع و استفراغ که معمولاً بدنال شیمی درمانی ایجاد می‌شود، حداقل از دو ساعت قبل از درمان هیچ گونه مواد خوراکی و نوشیدنی مصرف نکنید.
- از مصرف غذاهایی که بوی زیادی دارند و یا چرب، روغنی و نفاخ هستند خودداری کنید. همچنین در فردی که مستعد تهوع است، غذاهای سرد خیلی بهتر از غذاهای گرم تحمل می‌شوند.

## توصیه‌هایی برای پیشگیری و کنترل تغییر در حس چشایی:

- از قاشق و چنگال‌های پلاستیکی به جای انواع فلزی استفاده کنید.
- بهترین غذایی را که دوست دارید در زمان‌هایی استفاده کنید که احساس طعم بد در دهان خود نمی‌کنید.



### توصیه‌هایی برای پیشگیری و کنترل یبوست:

- از مایعات در حجم زیاد استفاده کنید. مایعات گرم را در وعده‌ی صبحانه مصرف کنید.
- از نان‌های تهیه شده از غلات کامل، انواع مغزها، میوه‌ها و سبزیجات تازه، آلو بخارا استفاده کنید. از مصرف غذاهایی که حاوی کربوهیدرات‌های تصفیه شده هستند (نظیر نان سفید، برنج سفید و ماکارونی) خودداری کنید.

### توصیه‌هایی برای پیشگیری و کنترل خشکی دهان:

- دهان خود را با آب نمک گرم و یا دهان شویه به طور مرتب بشویید و از آبنبات برای تحریک ترشح بزاق استفاده کنید.
- مواد غذایی نیمه جامد و یا نرم مصرف کنید.

### توصیه‌هایی برای پیشگیری و کنترل اسهال:

- از مواد غذایی کم فیبر استفاده کنید.
- مقدار زیادی مایعات بنوشید. آب گوشت‌ها و سوپ‌های حاوی نمک و آب میوه‌های رقیق شده، انتخاب‌های مناسبی هستند. در زمانی که به اسهال شدید مبتلا هستید باید از مایعات خوراکی درمانی (ORS) برای پیشگیری از کم‌آبی بدن استفاده کنید.

### توصیه‌هایی برای پیشگیری و کنترل زخم دهان:

- فضای داخل دهان خود را همواره تمیز نگه دارید؛ مرتب مسواک بزنید و به بهداشت دهان خود اهمیت دهید.
- بیشتر از غذاهای سرد استفاده کنید؛ چون این غذاها در اغلب اوقات به راحتی تحمل می‌شوند.
- از مصرف غذاهایی که بافت سخت دارند خودداری کنید.

### توصیه‌هایی برای پیشگیری و کنترل خستگی:

- از غذاها و میان وعده‌های کم حجم و پر کالری (مانند انواع مغزدانه‌ها) به دفعات مکرر استفاده کنید.
- از غذاها و میان وعده‌های پر پروتئین در طی روز استفاده کنید.

### توصیه‌هایی برای پیشگیری و کنترل اشکال در بلع غذاها:

- از مایعات همراه با غذا استفاده کنید تا راحت‌تر جویده و بلعیده شوند.
- بیشتر از غذاهای نرم و آبکی استفاده کنید.
- در هنگام بلعیدن غذا سر خود را در جهات مختلف حرکت دهید تا مشخص شود در کدام موقعیت می‌توانید غذا را بهتر بخورید.

### توصیه‌هایی برای پیشگیری و کنترل سیری زودرس:

- از مصرف غذاهای پر چرب و یا روغنی پرهیز کنید؛ زیرا این غذاها به زمان زیادی برای هضم و جذب نیاز دارند.
- از مصرف مقدار زیاد مایعات در یک وعده خودداری کنید.

### برای دریافت اطلاعات بیشتر باید به کجا مراجعه کنیم؟

بیماران و یا خانواده آن‌ها برای دریافت مشاوره تغذیه در پیگیری رژیم غذایی خاص بیماری و دریافت اطلاعات بیشتر می‌توانند به یکی از مراکز زیر مراجعه نمایند:

- کلینیک‌های مشاوره تغذیه در برخی بیمارستان‌های کشور
- مراکز مشاوره تغذیه در برخی از مراکز بهداشتی درمانی کشور
- دفاتر مشاوره تغذیه و رژیم درمانی
- مطب متخصصین تغذیه



# رژیم غذایی بدون گلوتن ویژه بیماران مبتلا به سلیاک



گروه تغذیه بالینی  
دفتر بهبود تغذیه جامعه و  
دفتر مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## رژیم غذایی بدون گلوتن چیست؟

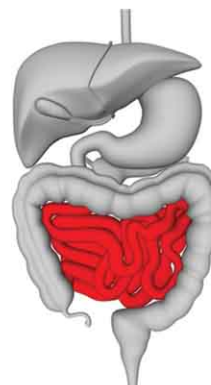
بیماری سلیاک یک اختلال خودایمنی روده باریک است که به شکل ارثی منتقل می‌شود. در این بیماری پرزهای روده آسیب دیده و سبب اختلال در جذب گلوتن موجود در برخی مواد غذایی شده و علائم عدم تحمل ایجاد می‌کند. گلوتن یک نام کلی برای پروتئین‌های غلاتی مانند گندم، جو و جو دوسر است. در رژیم غذایی بدون گلوتن، مصرف غذاها و موادی که حاوی این غلات هستند باید محدود شود. اگر شما به بیماری سلیاک یا سایر اشکال این بیماری مبتلا هستید، پزشک معالج یا مشاور تغذیه، رژیم غذایی بدون گلوتن را برایتان تجویز می‌کند. عموماً این رژیم غذایی به طور دائمی باید رعایت شود و جز با تجویز و توصیه پزشک و مشاور تغذیه نباید قطع شود زیرا حتی مقدار کم گلوتن در غذایی می‌تواند سبب تخریب جدار روده کوچک و ایجاد علائمی همچون اسهال، استفراغ، کاهش وزن، کم خونی و خستگی شود. در برخی موارد، بیمار ممکن است عکس العمل‌های شدیدتری به مصرف مواد غذایی حاوی گلوتن نشان دهد. بنابراین پیگیری این رژیم غذایی تا زمانی که توصیه شده ضروری است. انواع گوشت تازه، میوه‌ها و سبزی‌های تازه و لبنیات به طور طبیعی حاوی گلوتن نیستند.

## در سلیاک مصرف چه موادی ممنوع است؟

جو، جو پرک، سبوس جو	گندم، سبوس گندم	جو دو سر، شربت جو دو سر، سبوس جو دو سر
بلغور تهیه شده از مواد غیرمجاز	نشاسته تهیه شده از گندم و جو	چاودار، نان تهیه شده از آرد چاودار
مالت، عصاره مالت، طعم دهنده‌های مالت، شربت مالت	آرد سمولینا	غلات مخلوط صبحانه

## در سلیاک مصرف چه موادی مجاز است؟

انواع شیر و لبنیات	انواع گوشت، مرغ، ماهی و تخم مرغ	انواع مغزهای پودر شده	برنج، سیب زمینی، سویا
انواع حبوبات و آرد آن‌ها	انواع میوه، سبزی و آب طبیعی آن‌ها	ذرت/ بلال و آرد ذرت	انواع غذاها و نوشیدنی‌های فاقد مواد غیرمجاز



## چه نکات دیگری را باید به خاطر سپرد؟

درج عبارت «فاقد گندم» روی بسته‌بندی مواد غذایی لزوماً به معنی فاقد گلوتن نیست و آن محصول ممکن است حاوی غلات و یا افزودنی‌های حاوی گلوتن باشند.

• تولید کنندگان مواد غذایی ممکن است ترکیبات مواد را تغییر دهند. بنابراین لازم است جدول ترکیبات مواد غذایی کلیه محصولات آماده را که روی برچسب آن درج شده است همیشه مطالعه کنید.

• در زمان خرید همواره یک لیست جیبی مواد غذایی فاقد گلوتن را به همراه داشته باشید.

• برای اطمینان از فاقد گلوتن بودن محصولات غذایی می‌توانید با کارخانه تولیدکننده آن تماس گرفته و در این مورد سؤال کنید.

• در افزودنی‌های بسیاری از غذاهای فرآوری شده ممکن است گلوتن وجود داشته باشد. بنابراین خواندن برچسب مواد غذایی بسیار مهم است.

• غذاهای تازه و فرآوری نشده، سالم‌ترین نوع غذا چه در خانه و چه در بیرون از خانه هستند. زمان غذا خوردن در بیرون از خانه مثلاً در رستوران‌ها، غذاهای ساده و با حداقل ترکیبات ممکن سفارش بدهید. قبل از مصرف غذا در رستوران می‌توانید با یک مشاور تغذیه در مورد نوع غذاهای مناسب برای خودتان مشورت کنید.

## نمونه برنامه غذایی فاقد گلوتن

صبحانه	ناهار	شام	میان وعده
• آب پرتقال یا شیر کم چرب (یک لیوان)	• برنج پخته شده (۱۰ قاشق غذاخوری)	• نان فاقد گلوتن (یک کف دست)	• بادام (نصف لیوان)
• نان تهیه شده از ذرت (۲ کف دست)	• گوشت یا مرغ موجود در خورشت یا همراه با غذا (به اندازه ۲ قوطی کبریت)	• انواع حبوبات پخته شده (مثل عدسی یا لوبیا گرم) (یک لیوان)	• انواع میوه‌های تازه (یک عدد)
• یک عدد تخم مرغ یا پنیر به اندازه یک قوطی کبریت	• سالاد یا سبزی خوردن به مقدار دلخواه	• سالاد یا سبزیجات بخارپز شده به مقدار دلخواه	• ماست ساده یا ماست میوه‌ای (یک لیوان)
	• ماست کم چرب (نصف لیوان)	• دوغ/ دلستر (یک لیوان)	

## برای دریافت اطلاعات بیشتر به کجا مراجعه کنیم؟

بیماران مبتلا به سلیاک و یا خانواده آن‌ها برای دریافت مشاوره تغذیه در پیگیری رژیم غذایی خاص بیماری و دریافت اطلاعات بیشتر می‌توانند به یکی از مراکز زیر مراجعه نمایند:

• کلینیک‌های مشاوره تغذیه در برخی بیمارستان‌های کشور

• مراکز مشاوره تغذیه در برخی از مراکز بهداشتی درمانی کشور

• دفاتر مشاوره تغذیه و رژیم درمانی

• مطب متخصصین تغذیه