

نکات تغذیه ای که افراد مبتلا به رفاکس

معدی - مروی لازم است رعایت نمایند:

1- غذاها را کاملاً بجوید و به آهستگی میل نمایید.

2- از مصرف غذا در هنگام تماشای تلویزیون یا مطالعه کردن پرهیز نمایید، چرا که این امر سبب عدم تمرکز در هنگام غذا خوردن و در نتیجه مصرف بیش از حد مواد غذایی می گردد.



3- غذاهای خود را در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف نمایید.

4- از مصرف چربی گوشتها، پوست مرغ و ماهی، سس های سفید، کره، خامه، شیرینی های خامه ای، غذاهای چرب و غذاهای سرخ شده در روغن پرهیز نمایید.



5- کلیه غذاها تا حد امکان آب پز، بخارپز یا کبابی باشد.

6- کلیه لبنیات مصرفی کم چرب باشد.

7- از مصرف زیاد آب میوه های ترش از قبیل آب مرکبات، غذاهای اسیدی (همانند سرکه، آبلیمو)، مواد غذایی ادویه دار (از جمله فلفل) پرهیز نمایید. همچنین از مصرف هر ماده غذایی که بیمار به تجربه دریافته است سبب تشدید رفاکس او می گردد پرهیز نمایید.

8- از مصرف نوشابه های گازدار، نوشیدنی های الکلی، چای پررنگ، قهوه، شکلات، کاکائو، سیر، پیاز پرهیز نمایید.



9- در حین غذا خوردن فقط به مقداری که احساس نیاز می نمایید آب و سایر مایعات مصرف نمایید و از نوشیدن زیاد مایعات در حین غذا خوردن پرهیز نمایید. مایعات موردنیاز خود را می توانید در فاصله دو وعده غذایی مصرف نمایید.

10- مصرف میوه و سبزی در رژیم غذای روزانه کافی باشد تا از ایجاد یبوست که می تواند به تشدید بیماری رفاکس کمک نماید پرهیز نماییم.



11- بعد از مصرف غذا حداقل تا 2-3 ساعت از دراز کشیدن، پرهیز نماییم. در هنگام خوابیدن نیز سر باید نسبت به بدن در موقعیت بالاتری قرار گیرد. از خم و راست شدن زیاد بویژه بعد از مصرف غذا پرهیز نمایید.

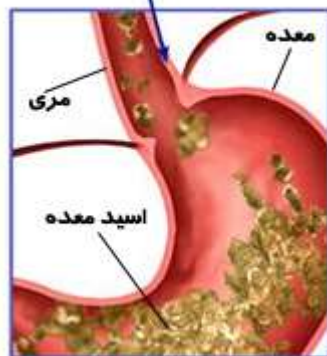


12- مصرف شام حداقل 3 تا 4 ساعت قبل از خواب صورت گیرد.



مرکز آموزشی درمانی امین

برگشت اسید معده به مری



نکات تغذیه ای افراد

مبتلا به رفلاکس معدی-

مرو

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	نکات تغذیه ای افراد مبتلا به رفلاکس معدی- مرو
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	خانم دکتر شمعی- خانم دکتر صافی
سمت	متخصص داخلی-متخصص تغذیه
تاریخ تهیه	1402
کد پمفلت	PE-NUT-08

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید.

www.amin.mui.ac.ir

13-از پوشیدن لباس های تنگ بویژه بعد از مصرف غذا که می تواند سبب تشدید رفلاکس شود پرهیز نمایید.

- در کودکان مبتلا به این مشکل، چون مصرف مرکبات محدود می شود لذا در صورت لزوم می توانیم برای آنها روزانه مقدار مشخصی ویتامین C تجویز نماییم. همچنین چون این بیماری از داروهای آنتی اسید استفاده می نمایند لذا بایستی وضعیت این بیماران از نظر ، آهن، کلسیم، اسید فولیک و ویتامین B12 مورد بررسی قرار گیرد و در صورت لزوم این مواد مغذی به صورت مکمل تجویز شوند.

** در کودکان شیرخوار باید توجه داشت که در هر وعده نباید مقدار زیادی شیر به کودک داده شود و در هنگام خوابیدن نیز سر کودک باید نسبت به بدن در موقعیت بالاتری قرار گیرد. همچنین به تدریج که به رژیم غذایی کودک سایر مواد غذایی اضافه می شود لازم است به نکات تغذیه ای فوق الذکر نیز توجه کافی مبذول شود. در مورد کودکان حتما با پزشک و پرستار اطفال و نوزادان تماس حاصل نمایید.