

نفخ معده زمانی اتفاق می افتد که به دلایلی در معده تولید گاز زیاد شده، غذا با هوا بلع شود و یا معده آنزیم لازم برای هضم غذا امکان دارد برخی افراد بعد از مصرف غذا احساس ناراحتی در شکم داشته باشند. نفخ شکم یکی از مشکلات رایج گوارشی است و خیلی از افراد تصور می کنند علت آن فقط مصرف برخی مواد غذایی نفاخ است؛ اما عوامل دیگری نیز در بروز این مشکل گوارشی دخالت دارند که در ادامه به آن ها می پردازیم.

نفخ

هر فردی در هر سن و سالی دچار نفخ می شود. اما این مشکل در خانم ها بیشتر رواج دارد. در این صورت فرد در شکم خود احساس ورم و در روده احساس گاز می کند. این گاز از تخمیر مواد غذایی مصرفی و همچنین از غذایی که حین مصرف غذا بلعیده می شود ناشی می شود.

علل نفخ

تکثیر مخمرها در روده
نفخ شکم ممکن است از تکثیر مخمرها ناشی شود که در نتیجه استفاده طولانی آنتی بیوتیک ها است. آنتی غذایی را تخمیر کرده و نفخ ایجاد می کنند. بیوتیک ها فلور روده را از بین می برند و مخمرها مواد



عدم تحمل مواد غذایی

غذا نخوردن در ساعات مشخص و منظم باعث زیاده روی در مصرف می شود به این ترتیب نیز گوارش و متابولیسم تحت تأثیر قرار می گیرد. در نتیجه شکم به دلیل زیاده روی نفخ می کند



عدم تحمل مواد غذایی واکنش بدن نسبت به برخی مواد غذایی است و با آلرژی ها فرق دارد. عدم تحمل مواد غذایی از مشکلات ایمنی ناشی می شود و باعث تحریک مخاط روده شده و نفخ شکم ایجاد می کند.

ترکیب نامناسب مواد غذایی

مصرف برخی مواد غذایی به صورت یکجا و درهم می تواند باعث ایجاد مشکلاتی مانند نفخ شود. ترکیب نامناسب مواد غذایی، روند هضم غذا را کند کرده و احتمال نفخ و سوءهاضمه را افزایش می دهد.

کمبود آنزیم های گوارشی

آنزیم های گوارشی از طریق پانکراس ترشح می شوند و برای تجزیه مواد غذایی و جذب آن ها توسط بدن به کار می روند.

در برخی موارد بدن نمی تواند به اندازه کافی آنزیم گوارشی تولید کند و این مسئله باعث نفخ، درد، سوءهاضمه و یبوست می شود. ندارد .

نفخ معده بیشتر خود را با بادگلو نشان می دهد .
خوردن ماست، نعنا، زیره سبز، زیره سیاه و زردچوبه گاز روده ها و نفخ را کاهش می دهد و چای و قهوه زیاد و همچنین شکلات باعث تحریک معده می شود.

فعالیت بدنی کافی، کاهش مصرف فرآورده های گوشتی، کاهش مصرف نمک، قند و شکر و غذاهای سرخ شده، نوشیدن 8 لیوان آب در طول روز و... برای داشتن تغذیه سالم هر فرد ضروری است .

متخصصان تغذیه روزانه هشت لیوان آب را توصیه می کنند این مقدار آب با تنظیم و تقسیم بندی در طول روز صورت گیرد و باید قبل از غذا حدود یک تا دو لیوان و همچنین دو ساعت بعد از غذا نیز یک تا دو لیوان آب نوشیده شود.

نکات تغذیه ای که افراد مبتلا به نفخ لازم است رعایت نمایند:

- 1- غذاها را کاملاً بجوید و به آهستگی میل نمایید.
- 2- میزان مصرف مواد غذایی در حد متعادل باشد و از پرخوری پرهیز نمایید.
- 3- از مصرف زیاد میوه ها و سبزی ها پرهیز نمایید. پوست میوه ها را حتماً جدا نمایید.



مرکز آموزشی درمانی امین

نکات تغذیه ای

کاهش نفخ



چندین بار آب آنها تعویض شود. همچنین حبوبات کاملاً پخته شوند و در هنگام مصرف کاملاً جویده شوند.



4- مصرف مواد غذایی زیر را در رژیم غذایی کاهش دهید:



- نان های سبوس دار، بیسکویت های سبوس دار، غلات سبوس دار، نان های بیات
- مغزها
- انواع کلم ها، انواع ترب ها، پیاز، خیار، ذرت
- موز، سیب، آلوهای خشک، کشمش
- مواد غذایی حاوی لاکتوز از جمله شیر، بستنی
- غذاهای چرب، غذاهای سرخ شده، سس های چرب
- مواد غذایی تهیه شده برای بیماران دیابتی که شیرین کننده های موجود در آنها از نوع سوربیتول، مانیتول و غیره می باشد.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	نکات تغذیه ای کاهش نفخ
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأییدکنندگان علمی	خانم دکتر شمعی-خانم دکتر صافی
سمت	متخصص داخلی- متخصص تغذیه
تاریخ تهیه	1402
کد پمفلت	PE-NUT-10

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید.

www.amin.mui.ac.ir

5- حبوبات از جمله مواد غذایی است که آنزیم لازم برای هضم آن در معده وجود ندارد. در صورت تمایل به مصرف آن، حتماً حبوبات به مدت 24 ساعت در آب خیسانده شوند و