



10- بعد از مصرف غذا تا 2 ساعت از خوابیدن اجتناب نمایید.

11- از کشیدن سیگار پرهیز نمایید.



12- استرس سبب تشدید درد معده می شود.



- در بیماران مبتلا به زخم معده، مصرف داروهای آنتی اسید سبب کاهش میزان اسید معده می شود و این امر سبب کاهش جذب آهن، کلسیم، اسید فولیک و ویتامین



5- از مصرف هر ماده غذایی که برای شما به تجربه ثابت شده است که سبب تشدید درد معده می شود پرهیز نمایید.

6- از مصرف چربی های جامد از جمله مارگارین، کره و خامه پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع بویژه روغن کلزا استفاده نمایید.

7- از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن و غذاهای پرچرب پرهیز نمایید. بهتر است غذاها تا حد امکان به صورت بخارپز و آب پز مصرف شوند.



8- لبنیات مصرفی بایستی کم چرب باشد. همچنین ماست مصرفی بهتر است از نوع ماست پروبیوتیک باشد.

9- میوه ها و سبزی های خام در صورتیکه سبب تشدید درد معده نشوند می توانند مورد استفاده قرار گیرند. در غیر اینصورت می توان از میوه ها و سبزی های پخته و یا آب آنها در رژیم غذایی استفاده کرد. مصرف کلم بروکلی در حد متعادل در این بیماران می تواند مفید باشد.

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

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

2- غذاها به طور کامل جویده شود.

3- از مصرف قهوه، چای پررنگ، کاکائو، شکلات، شیر کاکائو، نوشابه های سیاه و نوشیدنی های الکلی پرهیز نمایید. مصرف چای سبز رنگ در حد متعادل در این بیماران می تواند مفید باشد.



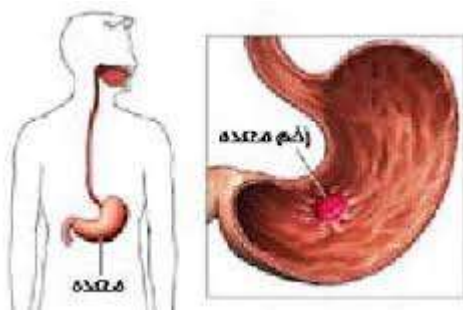
4- از مصرف فلفل پرهیز نمایید. مصرف سایر ادویه ها بهتر است در حد معقول باشد. مصرف زردچوبه در حد متعادل در این بیماران می تواند مفید باشد.



مرکز آموزشی درمانی امین

نکات تغذیه ای افراد

مبتلا به زخم معده



B12 می شود. لذا بیمارانی که طولانی مدت داروهای آنتی اسید مصرف می نمایند بایستی از نظر این مواد مغذی مورد ارزیابی قرار گیرند و در صورت نیاز باید مکمل این مواد مغذی تجویز شود.



- لازم به ذکر است رژیم غذایی در بیماری التهاب معده یا گاستریت (Gastritis) مشابه با رژیم غذایی در زخم معده یا زخم اثنی عشر می باشد.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	نکات تغذیه ای افراد مبتلا به زخم معده
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کنندگان علمی	خانم دکتر شمعی-آقای دکتر شریفی-خانم دکتر صافی
سمت	متخصص داخلی-مدیر گروه گوارش-متخصص تغذیه
تاریخ تهیه	1402
تاریخ بازنگری	1405
نوبت بازنگری	اول PE-NU-02

جهت استفاده از مطالب آموزشی به
سایت بیمارستان مراجعه نمایید.

www.amin.mui.ac.ir