

توصیه های تغذیه ای جهت بهبود یبوست

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

- 1- همراه با وعده های غذایی صبحانه، ناهار و شام به میزان کافی از گروه سبزی ها مصرف نمایید.
- 2- در طول روز به میزان کافی از گروه میوه (حداقل 4 عدد) استفاده نمایید.



- 3- در رژیم غذایی خود میزان مصرف برنج، سیب زمینی و نان های سفید را کاهش دهید و به جای آنها از نان های سبوس دار استفاده نمایید.
- 4- در صورت مصرف بیسکویت از بیسکویت های سبوس دار استفاده نمایید.



- 5- در رژیم غذایی خود از حبوبات استفاده نمایید.
- 6- در طول روز حداقل 8-10 لیوان مایعات بویژه آب مصرف نمایید.
- 7- در طول روز همراه با مایعات دریافتی می توانید از خاکشیر و یا تخم شربتی استفاده نمایید که می تواند به برطرف شدن یبوست کمک نماید.
- 8- مصرف میوه های خشک خیسانده شده در آب همانند آلو خشک، انجیر خشک و برگه های هلو یا زردآلو می تواند به برطرف شدن یبوست کمک نماید.
- 9- از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی کافئین (از قبیل قهوه، کاکائو، شکلات، نوشابه های سیاه و چای پررنگ) پرهیز شود.

10- از مصرف زیاد سماق در رژیم غذایی پرهیز شود.

11- در طول روز به میزان کافی فعالیت بدنی داشته باشید و حداقل 1-0/5 ساعت ورزش یا پیاده روی انجام دهید. کم تحرکی سبب بروز یبوست می شود.

12- اجابت مزاج را به تأخیر نیندازید و به محض احساس دفع، اجابت مزاج داشته باشید.

13- نداشتن استرس و حفظ آرامش روحی در بهبود یبوست می تواند مؤثر باشد.

- در صورتیکه برای بیماران مبتلا به یبوست مکمل فیبر از قبیل پسیلیوم و غیره تجویز می شود بایستی اولاً مقدار مکمل بتدریج زیاد شود و ثانیاً همراه با مکمل فیبر، مایعات کافی مصرف شود.

- برخی مکمل های تغذیه ای همانند مکمل کلسیم و آهن می توانند باعث بروز یبوست شوند و لذا تنها در صورت نیاز به این بیماران تجویز شود.

- برای بیماران مبتلا به یبوست می توانیم رژیم غذایی تنظیم نماییم تا برای این بیماران مشخص



مرکز آموزشی درمانی امین

نکات تغذیه ای بهبود

یبوست



صادق است که به سنی رسیده اند که قادر به مصرف میوه های خشک خیسانده شده اند استفاده نماییم. این امر حتی در کودکان زیر شش ماه که تغذیه تکمیلی برای آنها شروع نشده و یبوست دارند می تواند مؤثر باشد و به این کودکان در زمان یبوست می توانیم 3 بار در روز و هر بار 1 تا 2 قاشق مرباخوری آب انجیر یا برگه زردآلو شیرین خیسانده شده را بدهیم.

شود که از هر گروه غذایی به چه میزان بایستی مصرف نمایند و این امر بویژه در مورد بیماران چاق مبتلا به یبوست ضروری می باشد. همراه با رژیم غذایی تنظیم شده، برگه توصیه های تغذیه ای جهت بهبود یبوست نیز به این بیماران داده می شود.

- لازم به ذکر است در کودکان مبتلا به یبوست توصیه های تغذیه ای بالا می تواند مورد استفاده قرار گیرد و تنها بایستی از مادران این کودکان خواسته شود به کودک خود آموزش دهند که به محض احساس دفع، اجابت مزاج داشته باشند.



- در کلیه کودکان مصرف میوه های خشک خیسانده شده در آب مانند آلو خشک، انجیر خشک و برگه های هلو یا زردآلو می تواند به برطرف شدن یبوست کمک نماید. البته این امر در مورد کودکانی

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	نکات تغذیه ای بهبود یبوست
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کنندگان علمی	خانم دکتر شمعی-خانم دکتر صافی
سمت	متخصص داخلی-متخصص تغذیه
تاریخ تهیه	1402
تاریخ بازنگری	1405
نوبت بازنگری	دوم PE-NU-04

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید.

www.amin.mui.ac.ir