

## دستور العمل رژیم اولسری

بیمارانی که مبتلا به اولسر یا زخم معده هستند علاوه بر اینکه از درد معده رنج می برند ممکن است دچار علائمی مثل نداشتن اشتها، کاهش وزن، حالت تهوع، استفراغ و ترش کردن نیز باشند.

برای کاهش درد باید مواد غذایی که باعث ایجاد درد و ناراحتی در بیمار می شود حذف شوند.

**نمونه رژیم اولسری :** این غذاها عموماً شامل غذاهای خشک و خشن و پر فیبر، غذاهای خیلی چرب و سرخ کرده و غذاهای نفاخ می باشند

باید بیمار را تشویق کرد که از مصرف حجم زیاد غذا مخصوصاً پیش از خواب خودداری کند. همچنین تند غذا خوردن و نجویدن کامل غذا درد و ناراحتی را بیشتر می کند.

ادویه جات تند، سس های چرب، سیر، نوشابه های گازدار، قهوه و غذاهای پرچرب از رژیم غذایی بیمار حذف شوند گوشت های سفید مثل مرغ و ماهی آبپز جایگزین گوشت قرمز شوند.

از طرفی عسل و موز که باعث التیام زخم گوارشی می شوند و شیر که باعث خنثی سازی اسید معده است در رژیم این بیماران گنجانده شود

تخم مرغ آبپز، نان سفید(بدون سبوس)، پوره سیب زمینی و پوره گوشت توصیه می شود

رژیم پر پروتئین
<b>صبحانه</b>
پنیر کم نمک + چای کم رنگ با نان + شیر تخم مرغ پخته + چای کم رنگ با نان مربا یا عسل با نان + چای کم رنگ
<b>ناهار - شام</b>
مرغ یا گوشت آب پز یا کبابی کمی سوپ صاف شده برنج ساده ماست

## دستورالعمل رژیم پروتئین

**رژیم پروتئین:** منابع عمده پروتئین ها شامل گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، شیر و لبنیات، حبوبات، سویا، کنجد و مغزهایی مثل بادام و پسته و فندق می باشند.

از آنجائیکه بدلیل گنجایش محدود معده، در هر وعده غذایی، فقط حجم معینی غذا می توان استفاده نمود (بویژه اینکه در بیماران بستری، عمدتاًاشتها کاهش می یابد و دریافت غذا از حد معمول هم کمتر می شود) لذا بایستی از موادی استفاده کرد که بدون افزایش حجم، پروتئین غذا افزایش یابد .

بایستی از موادی استفاده کرد که بدون افزایش حجم، پروتئین غذا افزایش یابد .

چند راهکار در جهت افزایش پروتئین غذاها بدون افزودن بیش از حد حجم آن اشاره مینمایم

**تخم مرغ:** با افزودن هر عدد سفیده تخم مرغ رنده شده به خورش، سالاد، سوپ و پوره سیب زمینی ۷ گرم پروتئین بیشتر به بدن بیمار می رسد.

**گوشت:** با افزودن گوشت چرخ کرده به سوپ یا املت می توان به مقدار پروتئین دریافتی افزود.

### رژیم پروتئین

#### صبحانه

شیر

پنیر

مربا یا عسل

#### ناهار - شام

غذای معمولی + گوشت یا مرغ اضافه

انواع کباب

سوپ گوشت

ماست

## دستورالعمل رژیم پوره جات

**تعریف:** رژیم نرم به آن دسته از مواد غذایی گفته می شود که به راحتی جویده و بلعیده شوند و حاوی فیبر کم نیز باشند. این رژیم در مواردی بکار میرود که بیمار دچار مشکلات معدی -روده ای بوده و یا بدلایلی مثل نداشتن دندان، شکستگی فك، جراحی سر و گردن و دهان و یا دلایل دیگر، در جویدن غذا مشکل دارد.

**نمونه رژیم پوره جات:** در این رژیم مواد غذایی بصورت آبپز و گاهی به شکل پوره تهیه می شوند. مصرف مواد غذایی که حاوی فیبر هستند مانند سبزیها و میوه های خام و سیوس غلات و پوسته حبوبات و غذاهای سرخ شده، ادویه ها، چاشنی های تند و مواد محرک مجاز نمی باشد. ولی می توان سبزی و میوه های پخته، نان بدون سبوس، آرد غلات بدون سبوس را مصرف کرد. همچنین برای تهیه سوپ و پوره می توان از گوشت های تازه استفاده نمود. برای افزایش انرژی، می توان کره یا خامه را به غذا اضافه نمود. با افزودن شیرخشک و تخم مرغ آبپز له شده نیز می توان پروتئین رژیم را افزایش داد. استفاده از شیر در این رژیم هم باعث افزایش پروتئین شده و هم حالت خمیری و نرم به غذا می دهد که راحتتر جویده شود. شیر برنج و فرنی از غذاهای مناسب در رژیم نرم هستند.

**نکته:** مواد غذایی در حجم کم ولی در دفعات متعدد مصرف شوند.

رژیم پوره جات
صبحانه
چای و سوخاری شیر و سوخاری فرنی شیربرنج
ناهار - شام
پوره مرغ یا گوشت با سبزیجات پخته پوره سیب زمینی و تخم مرغ پخته

## دستورالعمل رژیم مایعات صاف شده

در این رژیم از مواد غذایی استفاده می کنیم که در دمای معمولی اتاق به شکل مایع می باشند و البته رژیم مایعات صاف حتی الامکان فاقد چربی و فیبر باشد.

اولین وعده غذایی بیمار پس از عمل جراحی و در شروع تغذیه دهانی، مایعات صاف شده میباشد. این رژیم معمولاً بعد از عمل جراحی و داشتن تهوع و استفراغ توصیه میشود.

بیمارانی که تحت عمل جراحی فک و صورت قرار گرفته یا دچار التهاب معده هستند برای مدتی از این رژیم ها استفاده می کنند. همچنین گاهی در تنگی مری یا گرفتگی در دستگاه گوارش نیز از این رژیم استفاده می شود.

**تذکر:** از آنجایی که رژیم مایعات از نظر کالری و تمام مواد مغذی ناکافی است لذا فقط برای مدت کوتاهی باید استفاده شود.

**نمونه رژیم مایعات صاف شده:** مواد غذایی که در رژیم مایعات صاف می توان استفاده کرد شامل آب گوشت و سوپ گوشت یا مرغ بدون چربی صاف شده، آب میوه صاف شده، چای، قند، شکر و عسل می باشد. باید دقت نمود که از آبمیوه صاف نشده، آب آلو، شیر و ادویه جات در رژیم مایعات صاف استفاده نشود.

رژیم مایعات صاف شده
صبحانه
چای چای شیرین آبمیوه صاف شده
ناهار - شام
سوپ صاف شده عصاره گوشت آب مرغ

## دستورالعمل رژیم کم نمک و کم چرب

این رژیم برای بیماران با ناراحتی قلبی و عروقی ، سکنه مغزی و بیماران با فشار خون بالا توصیه می شود

**نمونه رژیم کم نمک و کم چرب :** این رژیم شامل مرغ پخته ، جوجه کباب بی نمک ، ماهی کم نمک ، گاهی گوشت گوسفندی پخته شده و بی نمک و نیز خورشت های رژیمی کم نمک همراه با برنج و یا نان می باشد. در این رژیم برای همه بیماران سوپ و ماست در نظر گرفته می شود. مصرف سالاد و انواع سبزیجات بستگی به شرایط و سن بیمار دارد.

رژیم کم نمک و کم چرب
صبحانه
چای با پنیر بی نمک و نان مربا - عسل - یک فنجان شیر
ناهار - شام
مرغ پخته ماهی کم نمک ماهیچه پخته سبزیجات پخته برنج ماست سالاد بدون سس

## دستورالعمل رژیم غذایی بیماران دیابتی

**تعریف دیابت:** دیابت بیماری مزمنی است که به دلیل اختلال در تولید و یا عمل هورمون تنظیم کننده قند خون (انسولین) ایجاد میشود.

**عوارض بیماری دیابت :** بیماری دیابت اگر کنترل نشود عوارض بسیاری همچون نارسایی کلیه، اختلالات قلبی و عروقی، مشکلات چشمی، زخم های پوستی را ایجاد میکند.

**نمونه رژیم دیابتی :** در این رژیم به طور میانگین ۷ الی ۸ قاشق غذاخوری برنج در وعده ناهار با مرغ پخته، جوجه کباب کم نمک، ماهی، یا انواع خورشت های کم نمک مثل فسنجان، مرغ ترش کم نمک و.... همراه با ماست و سالاد توصیه میشود. در وعده صبحانه پنیر کم نمک با نان و چای توصیه می شود و کره مربا و عسل حذف میگردد.

رژیم دیابتیک
صبحانه
پنیر بدون نمک چای بدون قند و شکر ۱ فنجان شیر ۳ تکه نان سنگک
ناهار – شام
مرغ پخته یا ماهی قزل آلا یا گوشت پخته بعضی از خورشت های رژیمی مانند فسنجان کم نمک و... ۷-۸ قاشق غذاخوری برنج – سالاد – ماست