

دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



انواع رژیم غذایی



کار گروه آموزش به بیمار بخشهای داخلی

مورد تایید: مدیر گروه محترم داخلی

کد سند: EM-EP-24

تاریخ تدوین: فروردین 1400

تاریخ بازنگری: پاییز 1402

تاریخ ابلاغ: پاییز 1402

غذاهایی که دارای فسفر زیادی هستند عبارتند از: پروتئین‌ها خصوصاً پنیر، حبوبات، زرده تخم مرغ، جوانه گندم، نان های سبوس دار، کله پاچه، ماهی‌ها خصوصاً ماهی سفید .

رژیم غذایی در زخم معده

اصل کلی در این است که خود بیمار غذاهای ناسازگار، محرک و مضر را

تشخیص میدهد اما راهنمای کلی تغذیه شامل موارد زیر است:

- از مصرف غذاهای محرک مانند: قهوه، چای، نوشابه های کولا و حاوی کافئین، کاکائو، شکلات، الکل، ادویه جات (به علت شل کردن اسفنکتر)، فلفل، غذاهای سرخ کرده و چرب، غذاهای بسیار داغ یا سرد، مقادیر زیاد گوشت و خامه (به علت افزایش ترشح اسید معده) اجتناب کنید.
- بهبتر است شیر به میزان متوسط مصرف شود، زیرا اگرچه شیر درد را تسکین می دهد ولی ترشح اسید را تحریک می کند. مصرف شیر همراه موز هم در ترمیم زخم مفید است.
- وعده های غذایی با فواصل منظم و با حجم کم و دفعات زیاد داشته باشید و از مواد غذایی مثل: گوشت در حد متوسط، ماهی، تخم مرغ، غلات، مغزها (گردو و بادام)، میوه و سبزیجات پخته، هویج، زردآلو، مرکبات، سیب زمینی و ... استفاده کنید.
- در فواصل وعده های غذایی از میان وعده استفاده نمای و از پرخوری پرهیز کنید. غذا را در محیطی آرام و بی استرس میل کنید.

منبع: Nutrition guide for clinicians. 3rd ed. by Neal barnard (editor).

در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید



غذاهای با نمایه کلسیمی متوسط (دارای قند متوسط):

کشمش سبز، برگه زرد آلو، لواش بومی، برنج صدری، نخود فرنگی و برنج طارم و برنج تایلندی

نمایه کلسیمی بالا (دارای قند بالا):

نان سفید (نان تست)، نان باگت، لواش ماشینی، باقلا سبز بدون پوست، هویج، سیب زمینی، پوره سیب زمینی و سیب زمینی استانبولی. استفاده از توت خشک، کشمش قرمز، خرما ی زرد زاهدی به مقدار کم با چای، مناسب تر از خرما ی مضافتی بم است.

رژیم اورمیک:

این رژیم مخصوص بیماران با مشکل کلیوی و دیالیزی است و شامل

محدودیت در مصرف نمک، پتاسیم و فسفر است.

- بعضی از مواد غذایی مقدار نمک زیادی دارند مثلاً کیک ها که در ساخت آنها جوش شیرین به کار برده شده و یا غذاهای کنسروی و نیز دسته غذاهایی مثل کالباس، سوسیس، سس های تجاری و ترشی های ساختگی غنی از نمک می باشند. در یک بیماری که قرار است غذای کم نمک داده شود مقدار نمک نباید بیشتر از 2 گرم باشد و این میزان در غذاهای مصرفی روزانه وجود دارد و نبایستی نمکدان سر سفره باشد.
- شناختن غذاهای غنی از پتاسیم لازم است تا در صورت امکان حداقل مصرف را داشته باشند و اگر مصرف زیاد از حد شد درمان سریع باید صورت گیرد. بیشتر پتاسیم در آب میوه، آب کمپوت خانگی و آبگوشت است .

- سیب زمینی، جگر، بستنی سنتی، لبنیات، گوشت قرمز، بوقلمون، آجیل، خرما، خشکبار، گوجه فرنگی، قارچ، آرد نخودچی، جو و از سبزیجات (اسفناج، جعفری، ترخون، سیر و فلفل) دارای پتاسیم زیادی هستند.

رژیم کم نمک - کم چربی:

این رژیم مخصوص اکثر بیماران دارای مشکلات قلبی، دیابت، چربی بالای خون و فشار خون می باشد.

از مصرف مواد غذایی چرب مثل کره، خامه، دل و جگر و کله پاچه بپرهیزید.

مصرف گوشت قرمز را به یک بار در هفته محدود کرده و همان یک بار نیز تمام قسمت های چرب، بیه و دنبه های گوشت قرمز را جدا کرده و گوشت قرمز بدون چربی و ترجیحاً در ترکیب با سویا مصرف نمائید.

به جای گوشت قرمز، گوشت سفید مرغ و ماهی به صورت آب پز یا بخار پز شده مصرف کنید. میگو با اینکه گوشت سفید است ولی به علت چربی بالا، مصرف آن توصیه نمی شود.

از مصرف غذاهای سرخ کرده بپرهیزید و برای پخت غذاها، از روش های آب پز یا بخارپز کردن استفاده کنید.

روغن زیتون، روغن هسته انگور، روغن کانولا یا کلزا از جمله روغن های بدون ضرر و مفید به حساب می آیند. ولی این روغن ها تحمل حرارت طولانی و زیاد را ندارند و مناسب سرخ کردن نمی باشند و بهتر است برای روی برنج و سالاد روزانه یک تا دو قاشق استفاده شود.

روزانه 3 عدد میوه تازه میل کنید.

از مصرف کمپوت ها و آبمیوه های صنعتی بپرهیزید و میوه را بصورت تازه و کامل مصرف کنید.

مغزهای خام و بو نداده مانند گردو، پسته، بادام، بادام زمینی و فندق را در برنامه روزانه خود به تعداد کم قرار دهید.

لبنیات کم چرب استفاده کنید، روزانه شیر و ماست با چربی کمتر از 2% میل کنید.

مصرف تخم مرغ را به یک بار در هفته محدود کنید و در صورت تمایل به مصرف بیشتر تخم مرغ، فقط سفیده را بخورید.

از مصرف شیرینی های قنادی و خامه دار بپرهیزید. بیسکویت ساقه طلایی بعلت سیوس دار بودن انتخاب مناسبی است.

سایر مواد غذایی پر نمک و پر چربی عبارتست از:

مرغ همراه با پوست، مرغ و ماهی سرخ شده، سوسیس، کالباس، همبرگر، دل و قلوه، جگر، زبان، کله پاچه، سرشیر، پنیر خامه ای یا خامه، سبزیجات سرخ شده، روغن جامد، کره، دسرهای تهیه شده با زرده تخم مرغ

جهت کم کردن چربیهای بد (کلسترول LDL و تری گلیسرید) خون:

استفاده از روغن جامد، روغن نارگیل، روغنها و کره های حیوانی، لبنیات پرچرب، کله پاچه، دل و جگر، سیرابی و شیردان، مغز، پوست مرغ و قسمت های چرب گوشت و مرغ، غذای چرب و غوطه ور در روغن مثل سرخ کردنیها، سس های چرب مثل مایونز، شیرینی و کیکهایی که خامه یا روغن زیادی در تهیه آنها بکار رفته است، ممنوع می باشد. افزایش چربی یا کلسترول بد خون (LDL) بتدریج می تواند باعث تنگ شدن یا گرفتگی عروق، سکنه قلبی و مغزی شود.

جهت افزایش چربی مفید خون (چربی مفید خون HDL نام دارد):

در رژیم غذایی از چربیهای مفید مثل روغن زیتون و روغن کانولا در حد یک تا دو قاشق غذاخوری در روز، دانه های گیاهی چرب و انواع آجیل های خام مثل گردو، بادام زمینی، بادام، تخمه آفتابگردان در حد نصف استکان کوچک در روز و ماهی چرب مثل ماهی آزاد بطور هفتگی استفاده نمایید. افزایش چربی خون (HDL) می تواند باعث رقیق شدن خون و پاک شدن رگها شود.

استفاده از انواع میوه ها، سبزیجات، حبوبات، سیر، پیاز، زردچوبه و سماق به کاهش کلسترول بدخون کمک می کند. فیبرها موجب

کاهش کلسترول بدخون، کمک به هضم غذا، ایجاد سیری، جلوگیری از پرخوری و تنظیم قند خون می شوند.

برای جلوگیری از کم خونی و فقر آهن سعی کنید در هفته 2 تا 3 بار و هر وعده حدود صد گرم گوشت قرمز بدون چربی (ترجیحاً گوساله) استفاده کنید.

رژیم دیابتیک:

به منظور کنترل قند خون روزانه 6 وعده غذا شامل سه وعده غذایی اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و سه میان وعده توصیه میشود. میان وعده شب بهتر است از یک ماده پروتئینی مانند پنیر یا شیر که همراه با نان تهیه شود، باشد. فرد دیابتیک از تمام گروههای غذایی مثل گوشت، تخم مرغ، شیر، سبزی، میوه، غلات و نان می بایست استفاده نماید. رژیم غذایی این بیماران همان رژیم کم نمک و کم چربی است که در صفحه قبل آمده است. در مورد محدودیت در مصرف مواد قندی مواردی که بایستی رعایت شود به شرح زیر است:

غذاها با نمایه گلیسمی پایین (دارای قند پایین):

نان بربری، نان تافتون، نان سنگک، ماکارونی، چغندر، سیب زمینی سرخ شده، لپه، لوبیا قرمز شبستر، لوبیا چیتی، ماش (حبوبات علاوه بر نمایه گلیسمی پایین حاوی مقادیر قابل توجهی فیبر غذایی هستند)، انجیر خشک و خرما زرد زاهدی.

دم کردن ماکارونی باعث افزایش قابلیت هضم دانه نشاسته می شود و در نتیجه جذب آن را افزایش می دهد. این امر موجب بالا رفتن قند خون می شود. بنابراین ماکارونی را فقط در آب جوشانده و پس از صاف کردن مصرف کنید.