



راهنمای رژیم غذایی

آدرس

فلکه دوم صادقیه، خیابان آیت اله کاشانی، بلوار ابادر، نبش خیابان فهیمی، پلاک ۴، طبقه ۵، واحد ۱۶



رایان طب جاوید
Rayan Teb Javid

تلفن های تماس

۰۲۱-۴۴۰۸۲۴۱۷

۰۲۱-۴۴۰۷۷۶۲۳

۰۲۱-۴۴۰۷۷۸۰۲

۰۲۱-۴۴۰۹۷۲۴۴

۰۲۱-۴۴۰۰۷۸۸۴



وب سایت

www.rtjco.net

راهنمای رژیم غذایی



رایان طب جاوید
Rayan Teb Javid

دستگاه گوارش شما بگونه ای کاملاً تخصصی سازمان یافته است تا فقط موادی را جذب نماید که سلول های بدن شما به آن نیاز داشته و طلب می نماید و اجازه می دهد باقیمانده مواد (مدفوع) بصورت جذب نشده از بدن خارج گردد. لطفاً به جدول جذب ویتامین ها و مواد معدنی در پایین صفحه توجه نمایید.

بسیاری از بیماران استومیت اطلاعی از اینکه چه حجمی از روده قرار است برداشته و چه اندازه باقی می ماند را ندارند. از جراح خود در مورد وسعت جراحی سؤال نمایید. نیازهای تغذیه ای شما به موارد زیر بستگی خواهد داشت:

* مقدار روده باقیمانده و میزان سلامت آن.

* سلامت عمومی بدن شما و عدم حضور بیماریهای زمینه ای مانند دیابت، فشار خون، بیماریهای قلبی و کلیوی.

کل اشخاصی که استومی دارند دلیل از دست دادن حجمی از روده باید نیازهای تغذیه ای را با توجه دقیق به رژیم غذایی خود زیر نظر پزشک مربوطه جهت جذب بهتر مواد مغذی و جایگزین شدن ویتامین های ضروری برای بدن جبران نمایند.

لطفاً به جدول **جذب ویتامین ها و مواد معدنی و محل جذب آنها** در بدن در عکس زیر توجه فرمایید.

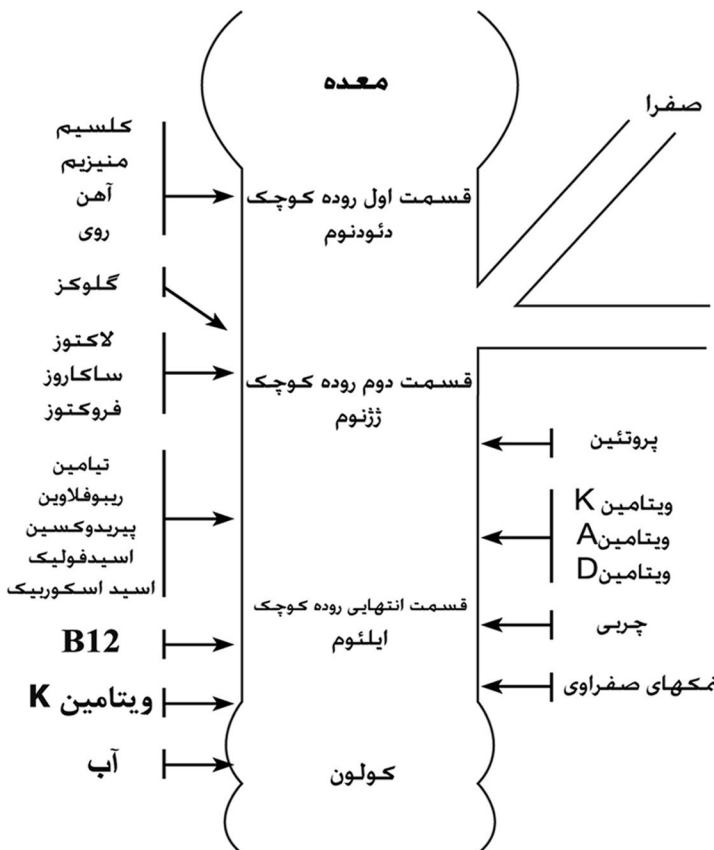
متابولیسم

متابولیسم به زبان ساده به معنای مجموعه ای از واکنش های بیوشیمیایی و فیزیولوژیکی که در بدن انسان به منظور جذب و تجزیه مواد غذایی جهت ایجاد انرژی انجام میگردد اطلاق می شود. در یک فرآیند به نام اکسیداسیون غذا با اکسیژن ترکیب شده و انرژی آزاد مینماید و این انرژی به شکل کالری محاسبه و اندازه گیری می گردد.

ایلئوستومی

در روش ایلئوستومی قسمت انتهایی روده کوچک به پوست وصل می شود. مدفوع بصورت مایع و یا بصورت نیمه مایع میباشد و ممکن است شامل ذرات باقیمانده جذب نشده غذا باشد. به جدول روبرو توجه فرمایید:

جدول جذب ویتامین ها و مواد معدنی



در این جدول موادی که در قسمتهای مختلف جذب بدن می گردند را نشان می دهد ایلئوستومیت ها در صورت مصرف مواد غذایی مختلف و متنوع میتوانند تمام نیازهای غذایی خود را جبران نمایند.

زیرا اغلب ویتامین ها و مواد معدنی در روده کوچک جذب میشوند. این افراد ممکن است با **کمبود ویتامین B12** مواجه شوند که در صورت بروز علائم کمبود این ویتامین مانند خستگی، گیجی و ... نیاز به مصرف مکمل این ویتامین خواهند داشت. غذاهایی مانند جگر، گوشت قرمز، ماهی و تخم مرغ و شیر سرشار از **ویتامین B** می باشند.

ویتامین K به انعقاد خون کمک می کند و به وسیله باکتریهای خاصی در روده بزرگ ساخته می شود ولی بدن با مصرف غذاهایی مانند: اسفناج، جگر، کلم بروکلی، کلم بروکسل، جعفری و روغن های گیاهی نیز می تواند این ویتامین را به میزان کافی جذب کند. بیمارانی که تحت جراحی ایلئوستومی قرار می گیرند به دلیل گوارش سریعی که دارند ممکن است دچار کمبود بعضی از **نمک ها مانند سدیم و پتاسیم** شوند. کمبود سدیم را می توان با مصرف نمک بیشتر در رژیم غذایی جبران کرد. برای رفع کمبود پتاسیم میتوان از میوه، سبزی و سیب زمینی استفاده نمود. موز نیز سرشار از پتاسیم می باشد.

توجه

رژیم غذایی بیماران استومیت که دارای بیماریهای زمینه ای مانند فشار خون، دیابت و بیماریهای قلبی و کلیوی میباشند باید حتماً زیر نظر پزشک مربوطه و یا متخصص تغذیه تنظیم گردد.

به جدول مواد غذایی و ویتامین های ضروری بدن در شکل زیر توجه فرمایید.

ویتامین ها و مینرال های بسیار مهم بدن

منبع غذایی	تاثیرات در بدن	مواد مغذی
لفل سبز و قرمز- پرتقال گریپ فروت- بروکلی توت فرنگی میوه ها و سبزیجات	حفاظت در برابر بسیاری از سرطان ها و بیماریهای قلبی	ویتامین C آنتی اکسیدان
سیب زمینی- موز- ماهی مرغ- گوشت قرمز- آواکادو	کمک به سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از بیماریهای قلبی	ویتامین B6
چغندر- حبوبات- آواکادو ماست- سبزیجات- ماهی موز	کمک به کاهش فشارخون و خطر احتمال سکته و کمک به تنظیم مایعات و الکترولیت های بدن	پتاسیم (مینرال)
میوه ها- سبزیجات زرد و سبز	کمک به رشد استخوانها و حمایت سیستم ایمنی بدن	بتاکاروتن آنتی اکسیدان
آجیل- تن ماهی- صدف- ماهی مرغ- جوانه گندم- برنج قهوه ای بلغور جودوسر- تخم مرغ	کمک به پیشگیری در برابر سرطان پروستات	سلنیوم (مینرال)
صدف- گوشت قرمز- مرغ گوشت گوسفند- آجیل- لبنیات حبوبات	کمک به ترمیم زخم و سیستم ایمنی بدن	روی (مینرال)
محصولات لبنی (لبنیات)- ساردین ماهی سالمون- کلم بروکلی- حبوبات آجیل	کمک به ساخت بافت محکم استخوانها و دندان ها- تنظیم ضربان قلب و انقباضهای عضلانی	کلسیم
بادام- اسفناج- تخم آفتاب گردان ماهی- جوانه گندم و ماش- برنج قهوه ای- آواکادو- حبوبات	کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و افزایش مقاومت استخوان	منیزیم (مینرال)
حبوبات- اسفناج- بلغور- جودوسر غلات- مارچوبه- آواکادو- نخودفرنگی کلم بروکلی- جوانه ماش	کمک به تقسیم سلولی و سنتز پروتئین ها- کاهش احتمال خطر نقص های هنگام تولد- حفاظت در برابر سرطان ها و بیماریهای قلبی	فولاسین ویتامین B

نقش آب در بدن

آب یکی از ضروری ترین و اساسی ترین ماده برای سلولهای بدن میباشد. آب درجه حرارت بدن را کنترل میکند و به عنوان حلال و انتقال دهنده مواد مغذی در بدن بوده و بعنوان یک ماده اولیه و حیاتی برای هرگونه ترکیب شیمیایی در بدن میباشد. اولین علامت نیاز بدن به آب تشنگی میباشد. هر نوشیدنی شامل درصدی از آب است مانند شیر، آب میوه و سودا که به نیاز بدن درتامین آب کمک میکند همچنین برخی از سبزیجات مانند گوجه فرنگی و یا میوه جات مانند پرتقال دارای درصد بالایی آب میباشند. ولی نوشیدن چای و قهوه در تضاد با توانایی بدن در حفظ آب میباشد و هر دو آنها باعث افزایش دفع ادرار و نمک از بدن میگرددند. مطمئناً نوشیدن چای و قهوه نیاز بدن را به آب بدلیل دفع زیاد مایعات بصورت ادرار بیشتر میکند. بیماران استومییت باید روزی ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات در طول روز بنوشند تا آب دفع شده از طریق استومی ایشان تامین گردد. نوشیدن بیشتر کمک به تصفیه کلیه برطرف شدن سموم و بالانس مناسب آب و الکترولیت ها در خون می شود.

جدول اطلاعات غذایی برای استومییت ها

برای افرادی که تحت عمل جراحی استومی قرار گرفته اند بسیار حائز اهمیت است که تاثیر انواع غذاها را بروی دفع مواد دفعی از مجرای استومی بدانند. تاثیرات ممکن است با توجه به حجم برداشته شده از روده بسیار متنوع و متفاوت باشد. لیست زیر شامل اطلاعات راهنمای کلی تاثیرات غذاها بعد از جراحی استومی در بیماران میباشد.

غذاهایی که باعث انسداد در استومی میگرددند	غذاهایی که باعث افزایش حجم مدفوع میگرددند	غذاهایی که تولید بو میکنند	غذاهایی که باعث نفخ و ایجاد گازهای روده میشوند
پوست سیب کلم خام کرفس غلات نارگیل میوه های خشک قارچ آجیل مرکبات آناناس پاپ کرن هسته میوه ها	نوشیدنی های الکلی غلات کرن فلکس کلم پخته میوه های پخته سبزیجات برگ دار و خام شیر میگو کشمش ادویه جات	مارچوبه حبوبات پخته کلم بروکلی کلم روغن جگر ماهی تخم مرغ ماهی سیر پیاز کره بادام زمینی برخی ویتامین ها پنیرهای بسیار چرب	نوشیدنی های الکلی حبوبات سویا کلم نوشیدنی های گازدار گل کلم خیار لبنیات آدامس شیر آجیل پیاز تریچه
غذاهایی که اسهال را کنترل میکنند	غذاهایی که یبوست را تسکین میدهند	غذاهایی که از ایجاد بو جلوگیری میکنند	غذاهایی که باعث تغییر رنگ میگرددند
آب سیب برنج کته نان تست موز نان سفید پاستا	قهوه میوه های پخته شده گرم سبزیجات پخته میوه های تازه آب میوه آب هرگونه نوشیدنی گرم	دوغ آب قره قوروت آب پرتقال جعفری آب گوجه فرنگی ماست	مارچوبه چغندر قرص های آهن شیرین بیان ژله فرمز توت فرنگی سس گوجه فرنگی