



تغذیه در سندروم روده تحریک پذیر و نفخ شکم



تهیه کننده:

فاطمه فلاح مدواری کارشناس تغذیه بیمارستان فاطمه الزهراء مهریز

زیر نظر:

مژگان خوشبین کارشناس تغذیه معاونت درمان یزد

پاییز ۱۴۰۰

۷- مراقب مواد غذایی و نوشیدنی های بدون قند باشید. اغلب افراد به علت مصرف بیش از حد مواد غذایی و نوشیدنی های بدون قند به نفخ معده دچار می شوند.

۸- مواد غذایی آماده سرشار از نمک و میزان پایین فیبر هستند که هر دو ایجاد نفخ می کند.

۹ - به جای ۳ وعده غذایی کامل به وعده های متعدد و کوچک تر بپردازید این کار علاوه بر جلوگیری از نفخ، میزان قند خون و گرسنگی را نیز کنترل میکند.

۱۰- آدامس جویدن را به حداقل برسانید.

۱۱- نعناع، آویشن، فلفل فرنگی شیرین، ریحان، دارچین، زنجبیل، رازیانه، گشنیز و لیموترش باعث تسهیل عمل دفع گازهای روده ها و باد گلو شده و ضد نفخ می باشند. مصرف ماست پروبیوتیک، زیره سبز، زیره سیاه و زردچوبه گاز روده ها و نفخ را کاهش می دهند.



منابع:

تغذیه و رژیم درمانی کراوس

۱۳- زنجبیل در درمان مشکلات گوارشی از جمله سندروم روده تحریک پذیر موثر است.

نفخ تجمع گاز در دستگاه گوارش است که با آماسیدن و بادکردن شکم، احساس پری و فشار در شکم پس از غذا خوردن و آروغ زدن مشخص می شود. نفخ از نشانه های سوء هاضمه است و معمولاً بر اثر خوردن برخی غذاها که نفخ آورند پدید می آید.

توصیه های تغذیه ای برای جلوگیری از نفخ:

۱- غذاهایی که ایجاد گاز میکنند: حبوبات (لوبیا، عدس، لوبیای سویا، نخود فرنگی)، لبنیات (شیر، بستنی، پنیر)، سبزیجات (بروکلی، گل کلم، سیب زمینی، شلغم، پیاز، تربچه، سیر، بادمجان)، میوه ها (زردآلو، سیب، گلابی، آلو، موز، کشمش)، غلات (جو دوسر، ذرت، برنج، آرد گندم)، مغزها (بادام هندی)

۲- مصرف رژیم کم فیبر، مایعات و فعالیت جسمی می تواند بیوست ایجاد کند که در نتیجه باعث نفخ معده می شود.

۳- سعی کنید روزی ۶ تا ۸ لیوان آب بخورید.

۴- ۵ روز در هفته هر بار ۳۰ دقیقه ورزش کنید. قدم زدن پس از صرف غذا حرکات روده ها را تحریک میکند.

۵- از مصرف بیش از حد نوشابه های گازدار پرهیز کنید.

۶- از سریع خوردن پرهیز کنید.

سندرم روده تحریک‌پذیر نوعی اختلال در عملکرد روده است که با درد مزمن در ناحیه شکم، احساس ناراحتی، نفخ و تغییرات در عادات روده‌ای، بدون هرگونه علت ارگانیک دیگری، مشخص می‌شود. اسهال یا یبوست می‌توانند علامت غالب باشند که ممکن است به صورت متناوب ظاهر شوند.

علت سندرم روده تحریک‌پذیر به صورت قطعی مشخص نیست اما چندین فرضیه پیشنهاد شده است. عفونت‌های حاد دستگاه گوارش خطر گسترش و توسعه بیماری را افزایش می‌دهد. دانشمندان عوامل دیگری مانند رژیم غذایی، استرس، عوامل ژنتیکی را در ایجاد این سندروم موثر می‌دانند.



علائم :

علائم اولیه سندرم روده تحریک‌پذیر عبارتند از: درد یا احساس ناراحتی در ناحیه شکم همراه با اسهال و یبوست‌های مکرر و نیز تغییر در عادات روده‌ای، همچنین ممکن است احساس ضرورت برای اجابت مزاج، احساس تخلیه ناقص، نفخ و گشادگی شکم نیز وجود داشته باشد. افراد مبتلا به آی‌بی‌اس اغلب بیش از دیگران دچار ریفلاکس معده‌ای مروی، علائم مربوط به دستگاه تناسلی-ادراری، علائم روانی از قبیل افسردگی و اضطراب، سندرم خستگی مزمن، سردرد و کمردرد می‌شوند.

درمان تغذیه ای:

۱- تعدد وعده‌های غذایی و کاهش حجم غذا

۲- غذاها را کامل بجوند و به آهستگی میل کنند.

۳- از مصرف زیاد قند و شکر و فروکتوز مانند عسل، نوشابه‌ها، ماء‌الشعیر، آبمیوه‌های صنعتی، کمپوت‌ها، بستنی و یا سایر دسرهای شیرین پرهیز شود.

۴- از روغن‌های مایع برای پخت و پز استفاده شود. از مصرف غذاهای پرچرب، غذاهای سرخ شده در روغن و چربی‌های جامد پرهیز شود. مصرف غذاهای کم‌چرب، انقباضات روده‌ای بعد از مصرف غذا را کاهش می‌دهد، یعنی باعث کاهش دردهای شکمی می‌شود. همچنین از مصرف لبنیات پرچرب، خامه، کره، سوسیس، کالباس و گوشت‌های پر

چربی پرهیز شود همچنین از گوشت‌های کم‌چرب از جمله گوشت مرغ، ماهی و بوقلمون استفاده نمایید. ۵- به رژیم غذایی خود فیبر (از جمله میوه‌ها، سبزیجات و غلات سبوس دار) اضافه کنید.

۶- از مصرف حبوبات و سبزی‌های نفاخ از قبیل انواع کلم‌ها، انواع ترب‌ها، پیاز و ذرت پرهیز شود.

۷- با توجه به احتمال نبود تحمل لاکتوز، از مصرف شیر پرهیز شود و به جای آن مصرف ماست، به ویژه ماست پروبیوتیک کم‌چرب توصیه می‌شود.

۸- در فواصل منظم غذا بخورید. خوردن غذا در فواصل منظم می‌تواند کارکرد روده‌ها را بهبود بخشد.

۹- از مصرف مواد غذایی حاوی کافئین (از قبیل قهوه، کاکائو، نوشابه‌های سیاه و چای پررنگ) پرهیز شود.

۱۰- مصرف مایعات بایستی به میزان کافی و دست‌کم ۸ تا ۱۰ لیوان در روز باشد.

۱۱- به طور منظم ورزش کنید. بسیاری از بیماران بهبود علائم را فقط با قدم زدن به مدت نیم ساعت در روز گزارش می‌کنند.

۱۲- حفظ آرامش روحی نیز در بهبود علائم این بیماری و جلوگیری از عود مجدد آن بسیار حائز اهمیت است