** آموختنی های غذا ودارو** ![764_orig[1]]()

 **معاونت غذا و دارو**

**دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی جهرم سال اول/شماره دوم**

 **3/9/88**



***صاحب امتیاز: معاونت غذا ودارو***

***مدیرمسئول : دکترحامد کشافی***

***دست اندرکاران :افروز جعفرنيا– نسیم بزرگ زاده***

 **تغذیه در اختلالات گوارشی (یبوست و اسهال)**

اسهال: اسهال دفع مکرر مدفوع آبکی است که باعث از دست رفتن مایعات و الکترولیت ها به خصوص سدیم و پتاسیم می شود.

علل ایجاد اسهال: عفونت های باکتریایی، ویروس، مسمومیت های غذایی، مصرف زیاد مواد قندی، دارو درمانی ( مصرف زیاد آنتی بیوتیک ها) بیماریهای التهابی، سوء تغذیه و مصرف بیش از حد ویتامین C (بیش از 1گرم در روز) از علل شایع اسهال می باشد.

درمان اسهال: به طور کلی در درمان اسهال مهم ترین نکته تامین آب و الکترولیت های بدن می باشد وتا زمانی که مطمئن به وجود عامل عفونی در اسهال نباشیم به هیچ وجه نیاز به استفاده از آنتی بیوتیک ها نمی باشد.

در صورت شدید بودن اسهال باید 24-12 ساعت از خوردن غذا پرهیز کرد و همزمان از محلول های الکترولیتی مانند ORS و دیگر مایعات برای جبران الکترولیت ها و مایعات از دست رفته استفاده نمود.

با قطع اسهال باید مواد غذایی به تدریج وارد رژیم غذایی شوند. در بزرگسالان می توان با آب گوشت ساده و بدون چربی، چای رقیق و نان خشک(نان سوخاری ساده) شروع کرد و سپس مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج، سیب زمینی و پس از آن مواد غذایی پروتئینی افزوده شود.

**توصیه های تغذیه ای مناسب دردرمان اسهال :**

مصرف لبنیات به ویژه ماست، دوغ، پنیر،مواد نشاسته ای(برنج، سیب زمینی، نودل ها، نان سفید) ، تخم مرغ آب پز، میوه های کنسرو شده و سبزی های کاملاً پخته ، مواد غذایی حاوی پکتین( مانند سیب و موز) در بهبود اسهال موثر می باشند.

استفاده از پری بیوتیک ها به صورت غذا یا مکمل های رژیم غذایی که حاوی ترکیباتی نظیر پکتین ، فروکتوز، اینولین، جودوسر، کاسنی به کنترل یا درمان اسهال کمک می کند . پری بیوتیک ها از این نظر در کنترل اسهال مفیدند که به حفظ میکروب های مفید روده ای از جمله لاکتوباسیلوس و بیفیدیوس کمک کرده و می توانند از رشد افراطی ارگانیسم های بالقوه پاتوژن جلوگیری نمایند.

نکته: در افرادی که دچار عدم تحمل لاکتوز می باشند توصیه می شود که مصرف شیر و لبنیات در رژیم غذایی آنها محدود شود.

غذاهایی که در زمان اسهال باید مصرف آنها محدود شود:

مصرف مواد غذایی حاوی سوربیتول نظیر( آب سیب وهلو) و غذاهای کافئین دار مانند چای غلیظ، نوشابه های گاز دار و کافئینی، که میزان اسمولاریته آنها بالاست باید محدود شود.

از مصرف سبزی ها و میوه خام به ویژه اقلامی که مقدار فیبر بالایی دارند مانند نخود سبز ، کیوی، آلو ، گلابی در زمان اسهال خودداری شود.

مصرف غذاهای شیرین و پر چرب مانند بستنی، ژله ، کره، مارگارین، غذاهای سرخ شده در زمان اسهال بهتر است محدود شود.

برای پیشگیری از بروز کم آبی حداقل روزانه 8 لیوان مایعات بنوشیم

نکته : در زمان مصرف محلول ORS این محلول نباید با مواد دیگری از جمله شیر، آبمیوه و... مخلوط گردد.

**یبوست** : یبوست یکی از معمولی ترین مشکلات روده ای می باشد که شامل مدفوع سخت وحرکات اندک روده بزرگ است که اجابت مزاج را مشکل می کند یبوست د رکودکان معمولا با استفراغ ، شکم درد و بی اشتهایی همراه است .

 **علل ایجاد یبوست عبارتنداز :**
 فقدان فیبرکافی در رژیم غذایی ، تحرک ناکافی به خصوص در افراد مسن ، عدم پاسخگویی به احساس اجابت مزاج ، استفاده مزمن از داروهای مسهل ، بیماریهایی نظیر سرطان ، هموروئیدو.....

اما علل اصلی یبوست درایران تغذیه نامناسب وعدم تحرک کافی می باشد .

**توصیه های تغذیه ای مناسب در درمان یبوست :**

درمان اصلی تغذیه ای برای یبوست مصرف کافی فیبر غذایی محلول ونامحلول است . فیبرها حرکات روده را تسهیل می کنند ویبوست را از بین می برند سبزی ها ومیوه های تازه ، کاهو ، کلم ، حبوبات ، نخود ، سویا ، نان سبوس دار ، انجیر ، آلو وزرد آلو دارای فیبر زیادی هستند .

- آب وسایر مایعات به حرکت مواد غذایی درروده کمک کرده وواز انبار شدن مواد غذایی درروده پیشگیری می کنند .سعی کنید قبل از صبحانه 1 لیوان آب ولرم و در طول روز 7-6 لیوان آب وسایر مایعات میل کنید .چنانچه بارعایت موارد قید شده یبوست ادامه داشت تحت نظر پزشک درمان دارویی را از داروهای کم ضرر مانند پودرپسلیوم شروع کرده ود رمرحله بعد از دارو های ملین کم ضرر مانند شربت منیزیم هیدروکسید ولاکتولوز استفاده می شود

منابع :

 ir , www.Tebyan. [www.FDA.com](http://www.FDA.com)

Krause 2008 , Modern 2006