

داشتن رژیم غذایی صحیح به منظور افزایش سطح سلامت و کارایی بدن و توان سیستم ایمنی بدن بخصوص در افرادی که در معرض خطر عفونت هستند امری حیاتی می باشد.

در طول درمان برخی از بیماری ها این علائم ایجاد می شود:

کاهش اشتها ، یبوست ، احساس پری و سیری زود رس ، خشکی دهان ، تهوع ، استفراغ ، تغییر مزه غذا ، نفخ اختلال در بلع

جهت رفع عوارض ایجاد شده نکات تغذیه ای توصیه شده را مطالعه بفرمایید.

### کاهش اشتها

- ۱- غذا را موقعی از روز که احساس بهتر و اشتهای بیش تری دارید مصرف کنید
- ۲- از بوی غذا هنگام پخت و پز دوری کنید.
- ۳- در صورتی که می توانید قبل از غذا کمی فعالیت بدنی داشته باشید تا اشتهای شما بیش تر شود
- ۴- برداشتن وسایل پزشکی و درمانی اطراف بیمار معمولاً اشتها را بهتر می کند

### یبوست

۱- به اندازه کافی مایعات بنوشید (هشت لیوان معمولی در روز) تا اجابت مزاج طبیعی داشته باشید. اگر دچار یبوست هستید و خصوصاً اگر داروهای مسکن مصرف می کنید، از پزشک یا پرستار درباره نرم کننده های مدفوع و مسهل ها سؤال کنید.

۲- بهتر است غذاهایی مصرف شوند که دارای مقادیر زیادی فیبر هستند (میوه ها با پوست - سبزیهای تازه - غلات سبوس دار)

### احساس پری و سیری زود رس

- ۱- هر ۲-۱ ساعت وعده غذایی سبک و میان وعده مصرف کنید. مثلاً اگر خوردن یک ساندویچ کامل برای شما زیاد است، سعی کنید آن را در چند قسمت در طی روز میل کنید.
- ۲- همراه غذا مایعات مصرف نکنید تا دچار سیری زودرس نشوید. (مگر جهت مقابله با خشکی دهان و مشکل بلع)

### خشکی دهان

۱- از غذاهای شیرین ، ترش و یا نوشیدنیهای مثل شربت آلبیمو استفاده شود این غذاها به تولید بزاق دهان کمک خواهد کرد. (در صورت حساس بودن و یا زخم دهان و گلو این مورد را نباید امتحان کرد.

- ۲- استفاده از شیرینی های خشک و بودن شکر و یا یخمک و یا آدامسهای بدون شکر مفید است.
- ۳- می توان لیها را با مرطوب کننده مرطوب نگه داشت.
- ۴- بهتر است غذاها را با سس ، آبگوشت و یا چاشنی های ساده که غذاها را مرطوب و بلع را آسان تر میکنند میل کرد.

### تهوع

- ۱- توصیه می شود بیماران لباسهای گشاد و راحت بپوشد
- ۲- بهتر است بیماران پس از صرف غذا مدتی استراحت کنند
- ۳- اگر حالت تهوع در صبح هاست می توان با خوردن نان تست و یا کلوچه قبل از برخاستن تخت خواب این حالت را کاهش داد.
- ۴- بهتر است نو شیدنی ها را به صورت خنک و یا سرد صرف کرد.
- ۵- بهتر است همواره غذا به مقدار کم و به آرامی میل شود.
- ۶- از خوردن غذاهای چرب ، روغنی یا سرخ شده در هنگام حالت تهوع اجتناب کنید
- ۷- از مصرف غذاهای پر ادویه و داغ اجتناب کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان  
مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

## نکات تغذیه ای در بیماران با ضعف سیستم ایمنی



HiDoctor.ir

گردآوری و تنظیم:

واحد تغذیه

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

بازنگری سال ۱۴۰۵

## نفخ

- ۱- از مصرف زیاد غذاهای نفاخ مانند حبوبات خودداری فرمایید
- ۲- جویدن صحیح نقش مهمی در هضم کامل غذا دارد و از نفخ جلوگیری می کند.
- ۳- از مصرف بیش از حد پیاز خام و تربچه و پیازچه خودداری فرمایید
- ۴- هیچ گاه با عجله و در محیط پر استرس غذا میل نکنید
- ۵- نوشابه ها و دوغ های گاز دار میل نکنید

## اختلال در بلع

- ۱- اگر دچار اشکال بلع هستید یا خوردن غذاهای نرم و مایع برای شما راحت تر است، از این غذاها استفاده کنید.
- ۲- از مصرف غذاهای خشک و آزار دهنده اجتناب فرمایید.

## استفراغ

استفراغ ممکن است به دنبال حالت تهوع و یا اثر داروها بوی غذاها و یا گاز معده و یا روده اتفاق بیافتد. تا زمانی که حالت تهوع و استفراغ تحت کنترل در نیامده است از خوردن و آشامیدن باید پرهیز شود

## تغییر در مزه غذا

عارضه ای به نام فقدان ذائقه به ویژه نسبت به غذاهای حاوی پروتئین زیاد و گوشت طعم تلخی و فلز گونه می بخشد و طعم بسیاری از غذاها کاهش می یابد.

- ۱- از مواد غذایی ترش مزه که دارای مزه بیشتری هستند استفاده کنید.
- ۲- از افزودنی های خوش طعم نظیر ربان پونه کوهی و دیگر سبزیهای معطر استفاده کرد.
- ۳- غذاهایی نظیر غذاهایی دریایی که بوی زیادی دارند را با سبزیها و افزودنی های معطر خوش طعم کنید.
- ۴- از خوردن شیر یا ترکیبات شیری شامل پنیر و ماست غیر پاستوریزه خودداری نمایید
- ۵- گوشت قرمز، مرغ، ماهی و تخم مرغ خام یا کاملاً نپخته را مصرف نکنید.
- ۶- سالاد تازه و سس (که در یخچال نگهداری می شود) که شامل پنیر مانده یا تخم مرغ خام باشد.