

زخم معده: زخم هایی در دیواره معده و ابتدای

روده کوچک (دوازدهه) تشکیل می شود و موجب علائم زخم معده می شود. استفاده از داروهای ضد التهابی، استرس، مصرف دخانیات و بیماریهای افزایش دهنده اسیدپتیه معده و به خصوص باکتری هلیکوباکتر پیلوری مهمترین عوامل ایجاد این بیماری هستند. درمان اصلی زخمهای ایجاد شده در معده توسط داروهای مانند داروهای ضد اسید و آنتی بیوتیکها صورت میگیرد. اما چنانچه این درمانهای دارویی همراه با رعایت اصول غذایی صحیح نباشد، تاثیر چندانی نخواهد داشت.

علائم زخم معده:

سوزش معده، کاهش اشتها، استفراغ، تهوع، نفخ، کاهش وزن، درد، سوزش شکم، خستگی مفرط

علائم زخم معده



رژیم غذایی در زخم معده:

۱- نوع غذای مصرفی نباید سبب تحریک مخاط و افزایش اسیدپتیه معده شود.

۲- غذاها باید به صورت پوره، خرد شده و یا مایع مصرف شوند.

۳- آرام جویدن غذا آن را ریزتر و هضم را راحتتر می کند.

۴- از خوردن غذاهای خیلی گرم و خیلی سرد پرهیز شود. دمای مناسب غذا بین ۲۶ تا ۳۳ درجه سانتیگراد است.

۵- وعده های غذایی خود را کوچک و تعداد آن را زیاد کنید. بسته به شدت بیماری تعداد وعده های غذایی بین ۴ تا ۶ بار در روز متغیر است.

۶- نوشیدن مجاز مایعات بین ۱/۵ تا ۲ لیتر است.

۷- گوشت و ماهی باید کاملاً از پوست، استخوان، غضروف، رگها، تاندونها و چربی تمیز شود. تا غلظت چربی گوشت به حداقل برسد.

۸- وعده های غذایی باید طوری تنظیم شوند که فرد دچار گرسنگی نشود. زیرا در زمان گرسنگی تا حدی اسید معده شروع به ترشح کرده و می تواند شرایط بیماری را بدتر کند.

خوردنیهای بهبود دهنده زخم معده

پروبیوتیکها:

عامل اصلی زخم معده باکتری هلیکوباکتر پیلوری است. پروبیوتیکها گروهی از باکتریهای سودمند برای بدن به ویژه دستگاه گوارش هستند. پروبیوتیکها می توانند رشد باکتریهای مضر و عفونت را کنترل کنند. در واقع بین میزان باکتریهای خوب و بد تعادل ایجاد می کنند. در حال حاضر بسیاری از مواد غذایی تولید شده مانند برخی از انواع ماست، شیر، پنیر، کفیر و ... حاوی پروبیوتیکها هستند.

فیبر: فیبرها می توانند میزان ترشح اسید معده را کاهش دهند و به بهبود التهابات ناشی از زخم معده کمک کنند. اکثر میوه ها به خصوص نارگیل، سیب، گلابی، هویج و انجیر دارای فیبر زیادی هستند. حبوبات و غلاتی مانند جو دوسر نیز سرشار از فیبر هستند.

عسل: خواص آنتی اکسیدانی قوی داشته و یک ضد باکتری عالی محسوب می شود. اگر قند خون نرمالی دارید، حتماً عسل را برای بهبود التهابات معده خود استفاده کنید.

بذر کتان: زمانی که بذره های کتان را در آب بخیسانید، تولید یک ماده ژلاتینی می کند. مصرف این ماده ژلاتینی می تواند میزان اسید معده را کاهش داده و به بهبود التهابات ناشی از این بیماری کمک کند.



دانشگاه علوم پزشکی دزفول
بیمارستان بزرگ دزفول (دکتر گنجویان)

رژیم غذایی در زخم معده



بازنگری زمستان ۱۴۰۱

دفتر آموزش سلامت همگانی

تلفن پیغامگیر آموزش سلامت: ۰۶۱-۴۲۴۲۷۱۵۰

تلفن بیمارستان: ۰۶۱-۴۲۴۲۲۰۴۱-۹

آدرس سایت: <http://ghospital.dums.ac.ir>

کد: ۶۱

مصرف زردچوبه در حد متعادل در این بیماران می تواند مفید باشد.

میوه ها و سبزی های خام در صورتیکه سبب تشدید درد معده نشوند می توانند مورد استفاده قرار گیرند. در غیر این صورت می توان از میوه ها و سبزی های پخته و یا آب آنها در رژیم غذایی استفاده کرد. مصرف کلم بروکلی در حد متعادل در این بیماران می تواند مفید باشد.

از مصرف چربی های جامد از جمله مارگرین، کره و خامه پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع بویژه روغن زیتون یا کنجد استفاده نمایید. از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن و غذاهای پرچرب پرهیز نمایید. بهتر است غذاها تا حد امکان به صورت بخارپز و آب پز مصرف شوند.

لبنیات مصرفی بایستی کم چرب باشد. همچنین، ماست مصرفی بهتر است از نوع ماست پروبیوتیک باشد. بعد از مصرف غذا تا ۲ ساعت از خوابیدن اجتناب نمایید. از کشیدن سیگار پرهیز نمایید.

استرس سبب تشدید درد معده می شود.

❖ به طور کلی تشدید دردهای معده در اثر مواد غذایی گوناگون در افراد مختلف متفاوت است. پس بهترین توصیه این است که از مصرف هر ماده غذایی که برای شما به تجربه ثابت شده است که سبب تشدید درد معده می شود پرهیز نمایید.

مشاور علمی: دکتر مرجان علی عبدی (متخصص داخلی)
تهیه کننده: الهام کاظم عصاره (کارشناس ارشد علوم تغذیه)
منبع: krause-healthlin
طراحی و بازنگری: الهه جرجانی (سوپروایزر آموزش سلامت)

خوردنیهای مضر برای زخم معده

مصرف مواد اسیدی و محرک باید در زمان بیماری زخم معده محدود شده و در صورت امکان حذف شوند.

۱- کافئین: کافئین سبب افزایش ترشح اسید معده می شود. چای پررنگ و قهوه کافئین زیادی دارند و مصرف آنها در این بیماری باعث تشدید شدن علائم می شود.

۲- شیر: با وجود تمام خواصی که شیر دارد، مصرف طولانی مدت آن برای مبتلایان به مشکلات و زخمهای معده مضر است. چراکه شیر ترشح اسید معده را افزایش می دهد.

۳- مواد حاوی الکل: تحقیقات نشان داده است که الکل با افزایش رشد باکتری هلیکوباکتر پیلوری سبب تشدید این بیماری می شود.

۴- مصرف غذاهای تند و یا سرخ شده و همچنین نوشیدنیهای گازدار سبب بدتر شدن شرایط بیماری خواهد شد.

چند نکته مهم:

غذاهای خود را در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف نمایید. غذاها بطور کامل جویده شود (حداقل زمان غذاخوردن ۲۰ دقیقه باشد)

از مصرف قهوه، چای پررنگ، کاکائو، شکلات، شیر کاکائو، نوشابه های سیاه و نوشیدنی های الکلی پرهیز نمایید.

مصرف چای سبز کم رنگ در حد متعادل (حداکثر ۲ فنجان در روز) در این بیماران می تواند مفید باشد. از مصرف نعنا و فلفل پرهیز نمایید. مصرف سایر ادویه ها بهتر است در حد معقول باشد.