

## بسمه تعالی

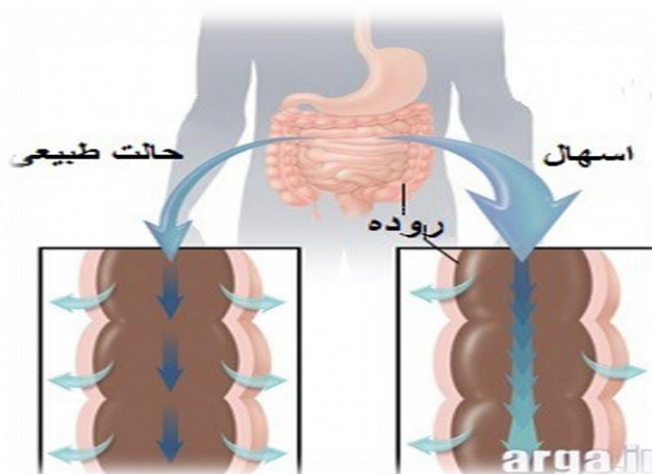
### رژیم درمانی در بیماری اسهال

دفع مدفوع شل که سه بار یا بیشتر از سه بار در روز رخ دهد و منجر به از دست دادن بیشتر از ۳۰۰ میلی لیتر مایعات، به همراه مقدار زیادی الکترولیت ها علی الخصوص **سدیم و پتاسیم** شود را اسهال می گویند. این بیماری می تواند از علائم اضطراب، عفونت های باکتریال، ویروس یا عفونت های دیگر، عدم تحمل غذایی، بیماری روده، اختلال هورمونی یا مصرف مغرط سوربیتول، فروکتوز یا فیبر باشد.

اسهال حاد باعث تخلیه آب بدن و همچنین کاهش سطوح سدیم، پتاسیم، کلسیم و منیزیم شده و در دراز مدت جذب مواد مغذی ضروری را مختل می کند.

**علائم:** علاوه بر علائم متداول می تواند باعث خواب آلودگی، تحریک پذیری، گرفتگی عضلات، سر درد، تب و همچنین بی حالی و سستی شود.

**درمان های رایج:** اسهال شدید معمولا بدون درمان خود به خود خوب می شود هنگامی که اسهال مزمن در اثر یک بیماری دیگر است تمرکز درمان روی بیماری اصلی خواهد بود.



**غذاهای مفید:** آبمیوه و سبزی ها اگر با آب رقیق شود سطح مایعات بدن را حفظ و مقداری از پتاسیم از دست رفته را جبران می کنند و همچنین به بدن انرژی و مواد مغذی می رسانند. سوپ سبزی ها و کمپوت میوه ها آسان هضم می شوند و پتاسیم از دست رفته را جبران میکنند.

- موز آسان هضم و سرشار از پتاسیم است .
- برنج سفید، پاستای سفید و پودینگ برنج دارای فیبر نا محلول کمی هستند و بدون تحریک بیش از حد روده بزرگ به بدن انرژی می رسانند.

- ماست پروبیوتیک کمک میکند باکتری های مفیدی که در اسهال از بین رفته اند دوباره احیا شوند. همچنین پروتیین، کربوهیدرات و کلسیم به بدن می رسانند.
- زمانی که اسهال شروع به بهبود می یابد شما می توانید غذاهای نرم و بدون ادویه را به رژیم غذایی ( مکمل موز، برنج ساده، نان برشتک با سیب زمینی آب پز، کراکر، هویج پخته، مرغ پخته شده بدون پوست و چربی اضافه کنید. و سپس غلات ( برنج، گندم و غلات جو ) و ماست را مصرف کنید. وقتی که اسهال متوقف شد فرد می تواند به رژیم سالم و متعادل برگردد.



### غذاهایی که باید از مصرف آنها پرهیز کرد:

- قهوه، چای و نوشابه که حاوی کافئین هستند حداقل تا ۴۸ ساعت پس از حالت اسهال نباید مصرف شوند زیرا ادرار آور هستند و باعث از دست دادن بیشتر آب بدن می شوند به علاوه کافیین موجود در آنها محرک دستگاه گوارش است.
- هر غذایی که فرد به آن حساسیت دارد باید از رژیم غذایی وی حذف شود.
- شیرینی ها و نوشیدنی هایی که حاوی سوربیتول و مانیتول هستند که به اصطلاح به آنها قند های الکلی می گوئیم به دلیل سرعت بخشیدن به حرکات لوله گوارش بهتر است در حین اسهال پرهیز شود. قند های الکلی به صورت طبیعی در سیب، زردآلو، گلابی، شلیل، هلو، آلو، هندوانه، زغال اخته گل کلم، قارچ، نخود موجود می باشد.

برای چند روز اول اسهال از خوردن غذاهایی مانند ( فلفل سیاه و سفید، پودر فلفل قرمز، کافئین، شکلات، نوشابه های گاز دار، الکل، غذاهای سرخ شده در روغن و چرب، آب میوه های اسیدی ( پرتغال و گریپ فروت ) سبزیجات نفاخ ( گلم بروکلی، کلم، ذرت، گل کلم و پیاز ) که باعث ناراحتی، گرفتگی و یا گاز در روده ها می شود پرهیز شود.



### سایر اقدامات:

- به مقدار زیاد آب یا مایعات دیگر بنوشید .
- مکمل روی می تواند به درمان اسهال مزمن کمک کند (زیر نظر پزشک) .
- در روز بیش از ۶ گرم ویتامین C مصرف نکنید.



### ندا سوید

دانشجوی دکترای علوم تغذیه  
دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی  
دانشگاه علوم پزشکی تهران