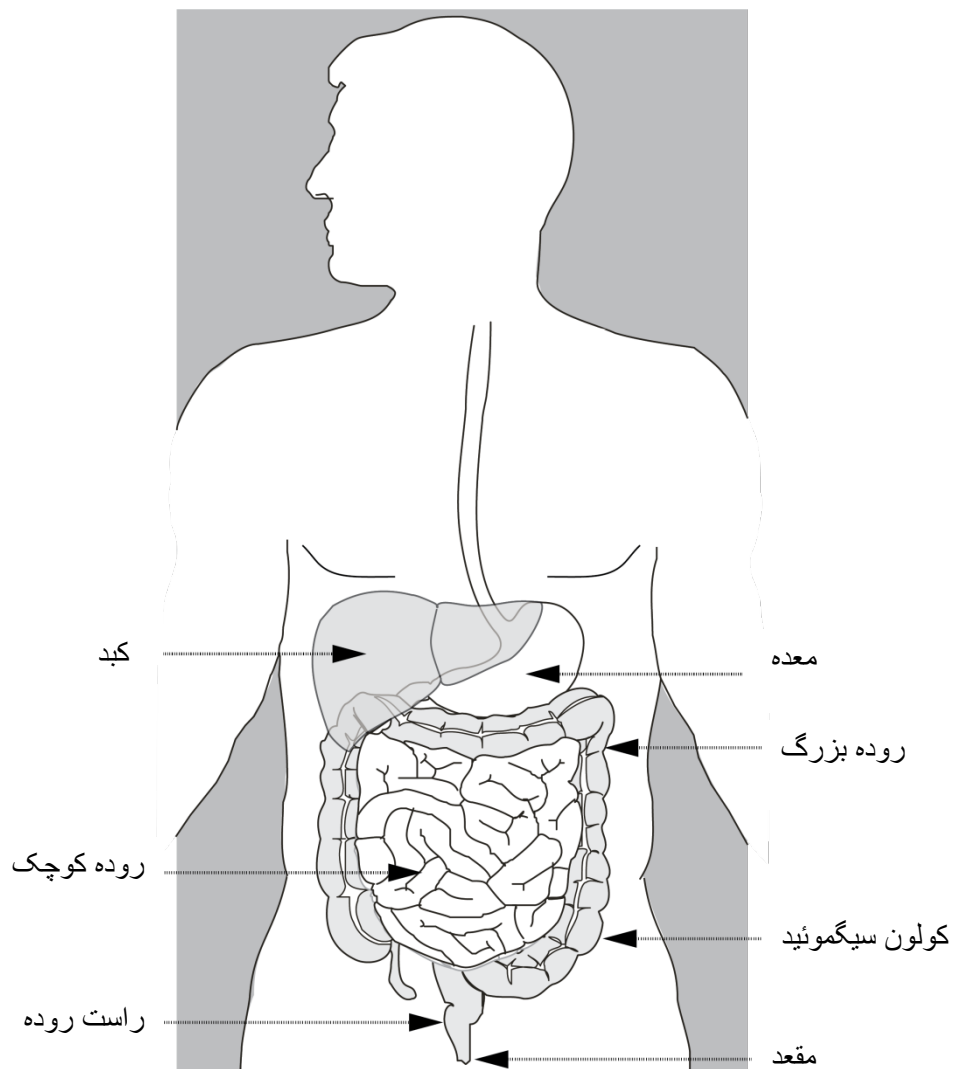


راهنمای تغذیه برای کولوستومی

Colostomy Nutrition Guidelines



بسیاری از افراد که استومی دارند می توانند کماکان از یک رژیم غذایی عادی بهره مند باشند. با این وجود، تحمل مواد غذایی مسئله ای فردی است و در میان افراد تفاوت دارد.

مهم ترین مسائل در ارتباط با رژیم غذایی برای افرادی که استومی دارند عبارتند از:

- اجابت مزاج منظم، و
- پرهیز از مواد غذایی که بو یا گازهای ناخوشایند تولید می کنند.

در این کتابچه با نکاتی درباره نحوه کنترل برخی مشکلات ناخوشایند آشنا خواهید شد.

نکات عمومی

- مراقبت از استومی با رعایت نکات زیر آسان تر خواهد شد:
- ✓ **مواد غذایی متنوع انتخاب کنید.**
این کار به شما کمک می کند که تمام مواد مغذی لازم را دریافت کنید.
 - ✓ **بطور مرتب غذا بخورید.**
شما باید روزی 3 بار یا بیشتر غذا بخورید. عملکرد استومی به این شیوه بهتر خواهد بود و گاز کمتری تولید می کند.
 - ✓ **غذای خود را خوب بجوید.**
موقع جویدن مواد غذایی که هضم آنها سخت است یا مواد غذایی با فیبر زیاد خیلی دقت کنید. خوب جویدن به جلوگیری از انسداد موضع استومی کمک خواهد کرد.
 - ✓ **مواد غذایی جدید را یکی یکی امتحان کنید.**
ببینید کدامیک از مواد غذایی مشکلاتی مانند گاز اضافی، بوهای ناخوشایند، یبوست و یا مدفوع شل ایجاد می کنند. اگر یک ماده غذایی جدید مشکل ساز بوده است، چند هفته از خوردن آن خودداری کنید. سپس بعداً آنرا امتحان کنید.
 - ✓ **هر روز حداقل 2 لیتر (8 لیوان) مایعات بخورید.**
احتمال اینکه از طریق استوما مقدار بیشتر از معمولی از مایعات بدن را از دست بدهید وجود دارد، بنابراین خیلی مهم است که مایعات زیاد بخورید.
این از دست دادن مایعات در بیماران دارای استومی که بخش بزرگی از روده بزرگ خود را از دست داده اند محسوس تر است. دلیل آن است که اکثر مایعات معمولاً در روده بزرگ دوباره جذب بدن می شوند.

برای تسکین اسهال

- ✓ حداقل 2.5 لیتر (10 لیوان) مایعات بخورید.
این به جایگزین کردن مایعات اضافی که از دست داده اید کمک می کند. اسهال می تواند باعث کمبود آب بدن شود.
- مراقب علائم کمبود آب بدن باشید: تشنگی بیشتر، خشکی دهان، خشکی پوست، سرگیجه، خستگی مفرط، کاهش حجم ادرار، و کاهش وزن.
- اگر علائم کمبود آب با مصرف مایعات بیشتر برطرف نمی شود با پزشک خود تماس بگیرید.
- ✓ غذاهایی بخورید که به کنترل اسهال کمک کرده و مدفوع را سفت می کنند.

موز	پنیر	کره بادام زمینی نرم
سس سیب	ماست	تاپوکا
برنج کته	جو پرک	کراکر
پاستا	سبوس جو	مارشملو

- ✓ مواد غذایی غنی از سدیم را انتخاب کنید.
از نمونه ها می توان به سوپ مرغ، بویون، پنیر فرآوری شده، کراکر نمکی، پرتزل و ترشی جات اشاره کرد.
- ✓ مواد غذایی غنی از پتاسیم را انتخاب کنید.
از نمونه ها می توان به آووکادو، کیوی، موز، پرتقال، آب پرتقال، گوجه فرنگی، سس یا آب گوجه فرنگی، سیب زمینی و سیب زمینی شیرین اشاره کرد.
- ✓ از مواد غذایی که می توانند اسهال را بدتر کنند پرهیز نمایید.
از نمونه ها می توان به لوبیا خشک، الکل قندها (مانند آنچه که در آدامس و شیرینی جات بدون قند یافت می شود)، الکل، قهوه، چای و سایر نوشیدنی های کافئین دار اشاره کرد.
- ✓ از مواد مسهل طبیعی پرهیز کنید. از نمونه ها می توان به آلو، انجیر و شیرین بیان اشاره کرد.
- ✓ در موارد زیر با پزشک خود تماس بگیرید:
 - اسهال بیشتر از 24 ساعت ادامه یافته است، یا
 - نمی توانید به جایگزین کردن مایعات از دست رفته ادامه بدهید و وزن شما بسرعت در حال کم شدن است.

برای تسکین یبوست

- ✓ هر روز حداقل 2.5 لیتر (10 لیوان) مایعات بخورید.
- ✓ فیبر بیشتری بخورید.
- از نمونه ها می توان به نان و کورن فلکس تهیه شده از غلات کامل، سبوس، سبزیجات و میوه جات اشاره کرد.
- ✓ مواد مسهل طبیعی را امتحان کنید. از نمونه ها می توان به آلو، انجیر و شیرین بیان اشاره کرد.
- ✓ ورزش کنید.

کاهش گاز

- ✓ از بلعیدن هوا خودداری کنید.
- این کارها مشکلات را زیادتر خواهد کرد:
 - مصرف نوشیدنی های گازدار
 - نوشیدن توسط نی
 - مصرف مشروبات الکلی
 - آدامس جویدن
- ✓ بطور منظم غذا بخورید.
- پرهیز از مصرف وعده ها می تواند باعث تولید گاز شود.
- ✓ از مصرف غذاهای مشکل ساز خودداری کنید.
- مواد غذائی و نوشیدنی های زیر تنها چند نمونه از موادی هستند که می توانند گاز اضافی تولید نمایند. اگر گاز شما را اذیت می کند، سعی کنید این مواد غذائی را کنار بگذارید. یا اینکه سعی کنید در هر وعده بیشتر از یکی از آنها را صرف نکنید.

کلم بروکلی	حبوبات	شلغم
کلم بروکسل	آبجو	پیاز
گل کلم	نوشیدنی های گازدار	ترشی جات
کلم برگ	فلفل ها	تربچه

- مجدداً یادآور می شود، تا زمانی که مطمئن نشده اید این مواد غذائی عامل واقعی مشکلات ناخوشایند هستند لازم نیست از مصرف آنها دست بکشید.
- ✓ از مواد غذائی که به کاستن گاز کمک می کنند استفاده کنید.
- از نمونه ها می توان به آبدوغ، جعفری و ماست اشاره کرد.

کاستن از بو

✓ اگر دچار مشکل بو شدید:

- سعی کنید رژیم غذایی خود را قدری تغییر دهید.
- سعی کنید از وسایل مقاوم در برابر بو استفاده کنید.
- بطور مرتب کیسه خود را عوض کرده و استوما را تمیز کنید.

✓ از مصرف غذاهای مشکل ساز خودداری کنید.

مجدداً یادآور می شود، تا زمانی که مطمئن نشده اید این مواد غذایی عامل واقعی تولید بو هستند لازم نیست از مصرف آنها دست بکشید. همیشه قبل از کنار گذاشتن غذاهای دلخواه خود باید امتحان کنید. اینها می توانند بو تولید کنند:

تخم مرغ	کلم بروکسل	الکل
پنیر بودار	لوبیا پخته	کلم بروکلی
سیر	پیاز	گل کلم
		کلم برگ

✓ از مواد غذایی که به کاستن بو کمک می کنند استفاده کنید.

از نمونه ها می توان به آبدوغ، جعفری و ماست اشاره کرد.

✓ هنگامی که پزشک برایتان دارو و مکمل تجویز می کند یادآوری کنید که استومی دارید.

برخی ویتامین ها و داروهای خاص می توانند تولید بو کنند.

مواد غذائی و نوشیدنی هائی که تولید بو می کنند

مواد غذائی و نوشیدنی هائی که تولید گاز می کنند

سوالات تکمیلی

- ✓ از پزشک خود بخواهید شما را برای ویزیت به متخصص رژیم های غذایی بخش غیربستری بیمارستان محلی معرفی کند.
- ✓ برای صحبت با یک متخصص رسمی رژیم های غذایی در HealthLinkBC با شماره 8-1-1 تماس بگیرید. متخصصان رژیم های غذایی روزهای دوشنبه تا جمعه در دسترس می باشند.
در صورت نیاز به مترجم شفاهی، اسم زبان خود را به انگلیسی بگوئید. منتظر شوید تا مترجم شفاهی پای تلفن بیاید.

www.fraserhealth.ca

این اطلاعات جایگزین توصیه های ارائه کنندگان مراقبت های بهداشتی شما نمی باشد.

Catalogue #265577 (February 2017) Persian
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

