



به نام خدا



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

رژیم‌های غذایی تغییر یافته

Nahid Ramezani-Jolfaie

Assistant Professor of Nutritional Sciences

School of Medicine, Hormozgan University of Medical Sciences



مراقبت تغذیه ای بیماران از جمله ارکان مهم درمان در کنار سایر خدمات پزشکی انجام شده برای بیمار محسوب می شود. با این تفاوت که صرف نظر از جنبه درمانی، غذا خوردن دارای مطلوبیت های روانی برای بیمار بوده و ساعات غذا خوردن در طول دوران بستری می تواند جزو لحظات مفرح برای بیمار باشد.

بنابراین می توان با فراهم نمودن برنامه غذایی متناسب با وضعیت بیمار و در عین حال مناسب با ذائقه آنها، هر دو نقش درمانی و رضایتمندی را در بیماران فراهم نمود.

رژیم معمولی (REGULAR)



- پایه و اساس رژیم‌های ارائه شده در بیمارستان رژیم معمولی (REGULAR) می‌باشد و برای بیمارانی که محدودیت خاصی ندارند مورد استفاده قرار می‌گیرد. این رژیم براساس هرم غذایی طرح ریزی می‌شود، یعنی از همه گروه‌های غذایی و با مقادیر متناسب باید در آن گنجانده شود تا علاوه بر تامین انرژی کافی، نیازهای تغذیه‌ای بیمار را فراهم کند.
- رژیم‌های معمولی محدودیت خاصی ندارند ولی بهتر است مقدار چربی، کلسترول، چربی‌های اشباع، شکر و نمک آنها کم باشد. عبارت دیگر توصیه‌های سلامتی برای افراد عادی باید در این رژیم رعایت شود.
- غذاهای مورد استفاده عبارتند از : شیر، ماست، کره، تخم مرغ، پنیر، انواع گوشت‌ها، سبزیجات، میوه جات، نان‌ها و سایر غلات، سوپ‌ها، نوشیدنی‌ها، انواع روغن‌ها و ...

رژیم مایع رقیق یا مایع صاف



- در دمای اتاق مایع صاف و شفاف
- حداقل نیاز به هضم و حداقل تحریک گوارشی
- به منظور تامین مایعات بدن، مواد معدنی و مقدار کمی انرژی استفاده می شود تا هنگامی که دستگاه گوارش به حالت عادی برگردد
- حاوی مقدار کمی از الکترولیت ها
- حداکثر برای ۲-۳ روز



- دو تا سه روز اول پس از جراحی
- انتقال از تغذیه وریدی به دهانی
- اولین تغذیه در بیمار بسیار ناتوان یا مبتلا به سوءتغذیه
- گاستریت یا پانکراتیت حاد
- عدم تحمل مواد جامد
- تهوع، استفراغ، بی اشتهایی، نفخ، اسهال

رژیم مایع غلیظ یا مایع کامل



- در دمای اتاق به شکل مایع
- تامین کننده تمام نیازهای تغذیه ای بجز فیبر
- عاری از سلولز و مواد محرک دستگاه گوارش
- امکان استفاده به مدت طولانی همراه مکمل های تغذیه ای
- تامین کننده حدود ۱۵۰۰-۱۰۰۰ کیلوکالری در روز
- حجم کم و دفعات زیاد



- بیمار قادر به جویدن و بلع نیست
- عدم تحمل مواد جامد
- انتقال از رژیم مایع صاف به رژیم معمولی
- جراحی فک و صورت
- عفونت‌های شدید دهان و دندان
- تنگی مری
- التهاب و انسدادهای گوارشی
- امکان استفاده برای ۳-۴ هفته پس از عمل جراحی

رژیم نرم (Soft)



- حد فاصل رژیم مایع کامل و رژیم معمولی
- دارای بافت نرم
- راحت برای جویدن
- سهل الهضم
- فاقد فیبر یا بافت خشن
- فاقد ادویه و چاشنی زیاد
- حاوی مواد غذایی که حتی الامکان ایجاد نفخ و گاز در دستگاه گوارش نمی کنند
- دارای کمترین مقدار باقیمانده در دستگاه گوارش



- رژیم انتقالی از مایع کامل به رژیم معمولی پس از عمل جراحی در مواردی که بیمار قادر به جویدن غذای معمولی نیست.
- دوران نقاهت پس از جراحی سر، گردن و دهان
- بیماری‌های دهان و دندان (نداشتن دندان)، شکستگی فک و سایر مواردی که جویدن به سختی امکان پذیر می‌باشد.
- بیماران بسیار ضعیف و ناتوان (سالمندان)
- برخی از اختلالات خفیف دستگاه گوارش
- برخی شرایط که بیمار حالت تهوع یا سوءهاضمه دارد

رژیم‌های محدود از فیبر و پر فیبر



- **تعریف فیبر:** بخش غیر قابل هضم مواد غذایی است که در روده یافت می‌شود
- **تعریف باقیمانده:** شامل همه موادی است که در راست روده یافت می‌شود (از جمله مواد غذایی غیر قابل هضم، ترشحات روده، باکتری و ...)
- مقدار توصیه شده فیبر: ۲۰-۳۵ گرم معادل ۱۰-۱۳ گرم به ازای هر ۱۰۰۰ کیلوکالری
- منابع غذایی تامین کننده مقدار فیبر توصیه شده: استفاده از ۵ واحد میوه و سبزی و ۶ واحد غلات کامل

جدول ۳-۹. مقدار فیبر خوراکی در برخی مواد غذایی

گروه غذایی	فیبر کم (کمتر از ۲ گرم)	فیبر متوسط (بین ۲ تا ۴ گرم)	فیبر زیاد (بیش از ۵ گرم)
نان و غلات	انواع نان سفید برنج و ماکارونی پخته ۱ ل سیب زمینی بدون پوست ۱ ل پوره سیب زمینی ۱ ل ۲	نان چاودار ۱ برش نان گندم کامل ۱ برش سیوس ۱ ق.غ. بلغور خشک ۲ ق.غ. بلغور پخته ۱ ل جوانه گندم ۳ ق.غ. سبزیهای نشاسته‌ای: ذرت ۱ ل بلال ۱ عدد کوچک	جو پخته ۱ ل ذرت بوداده ۳ ل سبزیهای نشاسته‌ای: حبوبات ۱ ل ۲
میوه‌ها	زردآلو، کمپوت ۱ عدد طالبی برش شده ۱ ل گیلاس، کمپوت ۱ ل گیلاس ۱۰ عدد گریپ‌فروت ۱ ل انگور ۱ ل خربزه برش شده ۱ ل هلو، کمپوت ۱ ل هلو ۱ عدد متوسط آناناس، کمپوت ۱ ل آناناس ۱ برش ۲	سیب بدون پوست ۱ عدد متوسط پرتقال ۱ عدد کوچک پرتقال برش شده ۱ ل گلابی ۱ عدد متوسط گلابی برش شده ۱ ل کشمش ۲ ق.غ. توت‌فرنگی ۱ ل نارنگی، کمپوت ۱ ل نارنگی ۱ عدد متوسط	سیب با پوست ۱ عدد متوسط شاه توت ۱ ل زغال اخته ۱ ل انجیر یا خرما ۱۰ عدد کیوی ۲ عدد متوسط تمشک ۱ ل آلو خشک ۵ عدد آلو پخته ۱ ل ۲
آبمیوه‌ها	آب انگور، سیب، پرتقال و گریپ‌فروت ۱ ل	آب آلو ۱ ل	
سبزیها	مارچوبه پخته ۶ عدد کلم خام ۱ ل گل کلم خام ۱ ل ۲	جوانه حبوبات ۱ ل ۲ لوییا ۱ ل ۲ براکلی خام ۱ ل ۳	نخود سبز خام ۱ ل ۲

جدول ۳-۹. مقدار فیبر خوراکی در برخی مواد غذایی (ادامه)

گروه غذایی	فیبر کم (کمتر از ۲ گرم)	فیبر متوسط (بین ۲ تا ۴ گرم)	فیبر زیاد (بیش از ۵ گرم)
سبزیها	خیار $\frac{1}{2}$ ل قارچ خام $\frac{1}{2}$ ل پیاز خام $\frac{1}{2}$ ل فلفل سبز خام ۱ ل گوجه فرنگی ۱ عدد کدو $\frac{1}{2}$ ل	کلم بروکسل $\frac{1}{2}$ ل هویج خام $\frac{1}{2}$ ل بادمجان $\frac{1}{2}$ ل شلغم خام $\frac{1}{2}$ ل	نخود سبز تازه، منجمد یا کنسرو شده $\frac{1}{2}$ ل
مغزها	پودر نارگیل ۲ ق.غ. گردو خرد شده ۲ ق.غ.	بادام زمینی ۳۰ گرم تخم کنجد ۲ ق.غ. تخم آفتابگردان ۲ ق.غ.	بادام ۳۰ گرم

رژیم محدود از فیبر



- رژیم است که حاوی حداقل مقدار فیبر رژیمی است (معمولا کمتر از ۱۰ گرم) با محدودیت مصرف میوه‌ها، سبزیجات و دانه غلات کامل و حبوبات
- کاربرد: گاستروپارزی، انسداد روده کوچک، دیورتیکولیت حاد، بیماری‌های التهابی روده، دوران نقاهت پس از جراحی دستگاه گوارش یا وجود زخم یا التهاب در آن
- در کوتاه مدت قادر به تامین نیازهای غذایی بیمار است ولی در طولانی مدت به دلیل کاهش مقدار مصرف میوه و سبزی ممکن است به مکمل ویتامین C، فولات و سایر ویتامین‌ها نیاز باشد.

جدول ۳-۸. مواد غذایی مجاز و غیرمجاز در رژیم محدود از فیبر

گروه‌های غذایی	مواد غذایی مجاز	مواد غذایی غیرمجاز
نان و غلات	انواع نان سفید، برنج، ماکارونی، سیب زمینی، غلات صبحانه مانند برشتوک	نان و غلات سبوس دار یا دارای دانه‌هایی مانند کنجد یا خشخاش، آرد غلات کامل
گوشت و جانشینهای آن	گوشت گاو، گوساله، گوسفند، بره، مرغ، ماهی، و جگر، به صورت آب پز یا کبابی، پنیر، تخم مرغ	گوشت‌های سرخ کرده، سوسیس و کالباس، ماهی ساردین، حبوبات
سبزیها	آب صاف شده سبزیها، اکثر سبزیهای بدون پوست و تخم پخته* شده	سبزیهای خام و حاوی تخم، ذرت، نخود
میوه‌ها	آبمیوه صاف شده، اکثر میوه‌های پخته* یا کمپوت شده بدون پوست و تخم یا هسته، موز رسیده*، گریپ‌فروت، نارنگی و پرتقال بدون پوسته داخلی، سیب بدون پوست	میوه‌های خام حاوی پوست و تخم یا هسته، کیوی، انگور، آب آلو
شیر و فراورده‌های آن	شیر، ماست، دوغ*	شیر یا ماست مخلوط شده با میوه یا مغزها
چربیها	کره، مارگارین، روغن، مایونز، خامه*	مغزها مثل پسته، بادام، گردو و فندق، زیتون
سایر مواد	چای، قهوه، قند، شکر، نوشابه، نمک، فلفل و خردل (بر حسب تحمل)، سس گوجه فرنگی	مربا، نارگیل، خیارشور، ذرت بو داده، تخمه

* این مواد غذایی حاوی فیبر کمی هستند اما ممکن است باعث افزایش باقیمانده در روده شوند، بنابراین، باید برحسب تحمل بیمار به رژیم غذایی افزوده شوند.

صبحانه	میان وعده	ناهار	میان وعده	شام
نان لواش ۲ برش تخم مرغ ۱ عدد کره ۲ ق.م. شیر ۱ ل چای ۱ ل شکر ۱ ق.م.	کیک ساده ۱ برش	چلو مرغ: برنج ۱۵-۱۰ ق.غ. جوجه کباب ۹۰ گرم ماست ۱ ل ۲	میوه * ۱ عدد ژله ۱ ل ۲	خوراک گوشت: گوشت گوساله کبابی ۶۰ گرم پوره سیب زمینی ۱/۲ ل قارچ پخته ۱/۲ ل نان لواش ۲ برش سالاد کاهور، خیار و گوجه فرنگی ۱ کاسه سالادی ماست ۱ ل ۲

* از گروه مجاز

چند نکته



- برخی از مواد غذایی یا ترکیبات حاوی فیبر محدودی هستند ولی می‌توانند با افزایش مقدار دفع یا تشدید سوءجذب، مشکلات گوارشی را در بیمار تشدید کنند (مانند کافئین، بسیاری از ادویه‌ها و لاکتوز). بنابراین برای هر بیمار بنا بر میزان تحمل او باید بطور جداگانه برنامه ریزی شود.
- توصیه می‌شود مواد غذایی در حجم کم و دفعات متعدد توسط بیمار مصرف شود.
- در مواردی که محدودیت شدید فیبر اعمال می‌شود، گروه میوه‌ها و سبزی‌ها بطور کلی محدود می‌شود و فقط مصرف آبمیوه و سبزی‌ها مجاز خواهد بود.
- رژیم غذایی محدود از فیبر در استفاده دراز مدت توصیه نمی‌شود زیرا ممکن است با یبوست، بیماری دیورتیکول، سرطان رحم و دیابت نوع دو مرتبط باشد.

رژیم پر فیبر



- رژیم است که حدود ۲۰ تا ۳۵ گرم فیبر رژیمی یا بیشتر در روز (تقریباً ۱۰ تا ۱۳ گرم فیبر به ازای هر ۱۰۰۰ کیلوکالری در روز) تامین می‌کند.
- **کاربرد:** یبوست، دیورتیکولوزیس مزمن، دیابت ملیتوس، هیپرکلسترولمی، کاهش ریسک ابتلا به سرطان کولون
- با افزودن ۲ تا ۳ واحد از غذاهای غنی از فیبر (میوه‌ها و سبزیجات خام، غلات سبوس دار، حبوبات و ...) به رژیم غذایی عادی می‌توان به رژیم غذایی پرفیبر دست یافت.
- اگر با توجه به شرایط بالینی بیمار برنامه ریزی شود، می‌تواند نیازهای غذایی فرد را مطابق با مقادیر توصیه شده روزانه تامین کند.

رژیم پر فیبر



- استفاده از رژیم پر فیبر در طولانی مدت می‌تواند احتمال اتلاف ریزمغذی‌هایی مثل کلسیم، آهن و روی را به دلیل تداخل غذایی با فیبر ایجاد کند.
- مواد غذایی پرفیبر باید به تدریج وارد رژیم غذایی شوند تا تحمل گوارشی نسبت به آن افزایش یابد.
- در بیماری دیورتیکولوزیس در موارد حاد و التهاب، رژیم کم فیبر و فقط پس از رفع التهاب برای کاهش زمان تخلیه روده و فشار داخل کولون، رژیم پر فیبر توصیه می‌شود.

انواع رژیم‌های پروتئینی



- به طور معمول به میزان ۰/۸ تا ۱ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن یا حدود ۶۰ تا ۶۵ گرم پروتئین در روز برای بزرگسالان مورد نیاز است.
- در دوران‌های مختلف زندگی (بارداری، شیردهی و رشد) بدن به مقدار بیشتری پروتئین (حدود ۱/۵ تا ۲ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن) نیازمند است.
- **افزایش دریافت پروتئین** ← تب، هیپرتیروئیدیسم، از دست دادن پروتئین بدن (سوختگی‌های شدید، نفریت، ناتوانی برای سنتز پروتئین (بیماری کبدی)، ناتوانی جذب پروتئین (اسپرو، بیماری سلیاک)، دریافت ناکافی پروتئین (گرسنگی‌های طولانی مدت و کواشیورکور)
- **کاهش دریافت پروتئین** ← کاهش توانایی بدن برای دفع فراورده‌های زائد پروتئینی (گلوMERولونفریت حاد)

رژیم کم پروتئین



- این رژیم حاوی **۰/۵ تا ۰/۷ گرم** پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن یا حداقل ۴۰ گرم پروتئین در روز می باشد.
- معمولاً در بیماران دچار مشکلات کبدی و کلیوی کاربرد دارد.
- نکته: این رژیم در طولانی مدت نمی تواند مورد استفاده قرار گیرد زیرا باعث بروز کمبود کلسیم، اسید فولیک، ویتامین های گروه B می گردد و در صورت لزوم استفاده از این نوع رژیم لازم است این مواد مغذی برای بیمار مکمل یاری شود.

رژیم پروتئین



- این رژیم حاوی **۱/۵ تا ۲ گرم** پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن می باشد.

- منابع خوب پروتئین ها:

- ❑ تخم مرغ

- ❑ لبنیات و محصولات گوشتی

- ❑ حبوبات و مغزها

جدول ۳-۱۳. روشهای توصیه شده برای افزایش پروتئین دریافتی

ماده غذایی	نحوه استفاده
پودر شیر	۲-۴ ق.غ. به ۱ ل شیر پرچرب افزوده شود. به پوره سیب زمینی، انواع سوپ، انواع سس و تخم مرغ افزوده شود.
پنیر (مانند پنیر پیتزا)	به همبرگر، سوسیس، انواع سبزی، تخم مرغ، انواع ساندویچ، سوپ، پوره سیب زمینی افزوده شود. با سالاد و همراه با میوه مصرف شود.
ماست	ماست پرچرب به عنوان میان وعده، با میوه یا با هر وعده غذایی صرف شود.
کره بادام زمینی	به روی نان تست و کراکر افزوده شود.
تخم مرغ	به انواع سالاد، سبزیهای پخته و آش افزوده شود.
بستنی	به انواع معجون افزوده شود، با بیسکویت مصرف شود.
مغزها	به انواع دسر مانند بستنی و شله زرد و به انواع سالاد افزوده شود
گوشت	به انواع سوپ، املت و ساندویچ افزوده شود.
حبوبات	به انواع سوپ و آش افزوده شود.

رژیم‌هایی با محدودیت پتاسیم یا فسفر



- محتوای پتاسیم و فسفر رژیمی در بیماران کلیدی حائز اهمیت است.
- میوه و سبزیجات متناسب با میزان مجاز از گروه‌های مختلف انتخاب شود.
- از مصرف غلات سبوس دار مانند بیسکوئیت‌های سبوس دار، نان سبوس دار و برنج قهوه‌ای خودداری شود.
- از مصرف مواد غذایی بسته بندی شده که دارای مواد نگهدارنده هستند خودداری شود.
- مصرف نوشابه به خصوص نوشابه سیاه (کولا) محدود شود.
- از مصرف آب گوشت یا آب خورشت‌های دارای حبوبات و سبزیجات خودداری شود.
- میزان حبوبات و مغزها باید در محدوده تنظیم شده در رژیم مصرف گردد.

میوه های دارای پتاسیم کم		
آب انگور (نصف لیوان)	گلابی، کمپوت یا عصاره (نصف لیوان)	
زغال اخته (نصف لیوان)	لیمو شیرین (نصف یک عدد)	
عصاره هلو (نصف لیوان)	لیمو ترش زرد (نصف یک عدد)	
میوه های دارای پتاسیم متوسط		
آب سیب (نصف لیوان)	شاه توت (نصف لیوان)	
آب گریب فروت (نصف لیوان)	عصاره زردآلو (نصف لیوان)	
آب لیمو ترش زرد (آب لیمو شیرین)	کشمش (۲ قاشق غذاخوری)	
آلو برقانی (یک عدد متوسط)	گریپ فروت (نصف یک عدد کوچک)	
آناناس ، تازه یا کمپوت	گیلاس (نصف لیوان)	
انگور (۱۵ عدد کوچک)	نارنگی (۲ عدد کوچک)	
تمشک (نصف لیوان)	هلو ، تازه (یک عدد کوچک)	
توت فرنگی (نصف لیوان)	هلو ، کمپوت (نصف لیوان)	
سیب (یک عدد کوچک)	هنداونه (یک لیوان)	
انجیر (کمپوت یا خام)	انبه (نصف لیوان)	
آب لیموترش سبز (یک استکان)	گوجه سبز (۷ عدد)	
لیموترش سبز (۱۰۰ گرم)		
میوه های دارای پتاسیم بالا		
آب آلو (نصف لیوان)	خرما (سه عدد)	کیوی (نصف یک عدد متوسط)
آلو بخارا ، خشک (۵ عدد)	زردآلو تازه یا کمپوت (۱۰۰ گرم)	گرمک (یک لیوان)
انجیر خشک (۲ عدد)	شلیل (یک عدد کوچک)	خربزه (یک لیوان)
برگه زرد آلو (۵ عدد)	طالبی (یک لیوان)	گلابی تازه (یک عدد متوسط)
پرتقال (یک عدد کوچک)	آب پرتقال (نصف لیوان)	موز (نصف یک عدد متوسط)
انار (نصف یک عدد متوسط)	خرمالو (یک عدد متوسط)	ازگیل (۲ عدد متوسط)

سبزی های دارای پتاسیم کم

لوبیا سبز (نصف لیوان)	کاهو (یک لیوان)
خیار پوست کنده (یک عدد متوسط)	فلفل سبز (نصف لیوان)
شاهی (نصف لیوان)	کلم خام (نصف لیوان)

سبزی های دارای پتاسیم متوسط

اسفناج خام (نصف لیوان)	کدو (یک عدد متوسط)
بادمجان (یک عدد متوسط)	کرفس خام (یک شاخه)
بروکلی (نصف لیوان)	کلم پخته (نصف لیوان)
پیاز (نصف لیوان)	گل کلم (نصف لیوان)
تربچه (نصف لیوان)	مارچوبه (پنج شاخه)
ذرت (نصف بلال)	نخود سبز (نصف لیوان)
ریواس (نصف لیوان)	هویج پخته (نصف لیوان)
شلغم (نصف لیوان)	هویج (یک عدد خام کوچک)
قارچ کنسرو یا تازه (نصف لیوان)	سبزی خوردن (یک بشقاب میوه خوری کوچک)

سبزی های دارای پتاسیم بالا

اسفناج پخته (نصف لیوان)	آب گوجه فرنگی (نصف لیوان)	رب گوجه فرنگی (۲ قاشق غذاخوری) ^P
چغندر (نصف لیوان)	گوجه فرنگی (یک عدد متوسط)	کلم بروکسل ^P (نصف لیوان)
کرفس پخته (نصف لیوان)	سبزی پخته (پنج قاشق غذاخوری)	سیب زمینی آب پز یا پوره شده ^P (یک عدد متوسط)
قارچ پخته (نصف لیوان)	کدو حلوائی (نصف لیوان)	سیب زمینی تنوری (نصف یک عدد متوسط)
بامیه (نصف لیوان)	فلفل تند (نصف لیوان)	سیب زمینی سرخ کرده (۳۰ گرم)
باقلا سبز (نصف لیوان)		

– ترکیب هر واحد از مواد غذایی موجود در فهرست های انتخاب مواد غذایی برای بیماران کلیوی

گروه های غذایی	انرژی (kcal)	پروتئین (gr)	کربوهیدرات (gr)	چربی (gr)	سدیم (mg)	پتاسیم (mg)	فسفر (mg)
شیر و فرآورده های آن	۱۰۰	۴	۸	۵	۸۰	۱۸۵	۱۱۰
گوشت و جانشین های آن	۶۵	۷	—	۴	۲۵	۱۰۰	۶۵
مواد نشاسته ای (نان و غلات)	۸۰	۲	۱۵	۱	۸۰	۳۵	۳۵
سبزی							
پتاسیم کم	۲۵	۱	۵	ناچیز	۱۵	۷۰	۲۰
پتاسیم متوسط	۲۵	۱	۵	ناچیز	۱۵	۱۵۰	۲۰
پتاسیم بالا	۲۵	۱	۵	ناچیز	۱۵	۲۷۰	۲۰
میوه							
پتاسیم کم	۶۰	۰/۵	۱۵	—	ناچیز	۷۰	۱۵
پتاسیم متوسط	۶۰	۰/۵	۱۵	—	ناچیز	۱۵۰	۱۵
پتاسیم بالا	۶۰	۰/۵	۱۵	—	ناچیز	۲۷۰	۱۵
چربیها	۴۵	—	—	۵	۵۵	۱۰	۵
مواد غذایی پر کالری	۶۰	ناچیز	۱۵	—	۱۵	۲۰	۵
نمک	—	—	—	—	۲۵۰	—	—



با سپاس از توجه شما