

## \*یبوست

یبوست یکی از شایعترین بیماریهای روده است.

**تعریف یبوست:** تعریف یبوست بسیار شخصی است اما معمولاً «مدفوع سفت، ناراحتی هنگام اجابت مزاج و کم تحرکی روده» را یبوست می گویند. وزن طبیعی مدفوع حدود ۲۰۰-۱۰۰ گرم در روز است و محدوده طبیعی تکرر دفع آن ممکن است از هر ۳ روز یک بار تا ۳ بار در روز متغیر باشد. محدوده طبیعی عبور غذا از دستگاه گوارش حدود ۴۸-۱۸ ساعت است.

### : شایعترین علل یبوست عبارتند از:

\*عدم پاسخگویی به موقع به نیاز دفع

\* رژیم غذایی کم فیبر

\* مصرف ناکافی مایعات

\* فعالیت بدنی کم

\* ناراحتی های عصبی و اضطراب

\* استفاده طولانی مدت از ملین ها

\* برخی داروها مانند داروهای ضد اسید معده، داروهای مخدر مثل مورفین و کدئین، داروهای ضد افسردگی، فنوباریتال، مکمل آهن، فورزماید یا لازیکس و...

## راه های پیشگیری و درمان یبوست



\* مصرف کافی مایعات (آب بهترین نوشیدنی است. روزانه ۸ لیوان آب بنوشید)



\* ورزش و فعالیت بدنی روزانه مانند پیاده روی

\* توجه به احساس دفع مدفوع

\* پرهیز از مصرف طولانی مدت داروها و مواد

غذایی ملین و جوشانده های گیاهی

(در صورتی که از داروهای ملین استفاده میکنید، جهت

دریافت ملین های ضعیف تر و کاهش مصرف آنها تا قطع

کامل دارو، با پزشک خود مشورت کنید)

\* آرامش و استراحت کافی و دوری از ناراحتی ها و فشار

های عصبی

\* مصرف کافی فیبرهای غذایی (بهتر است فیبرهای

غذایی در قالب مواد غذایی مانند میوه ها و سبزی ها،

نانهای کامل مانند سنگک و بربری، غلات کامل،

حبوبات، دانه ها و مغزها مصرف

شوند که منابع خوبی از ویتامین

ها و املاح نیز هستند)



## \*فیبر غذایی

فیبر غذایی عمدتاً به مواد غذایی گیاهی قابل خوردن گفته می شود که در دستگاه گوارش انسان هضم نمی شوند، به عبارت دیگر، فیبرها مواد نشاسته ای هستند که تا حدودی به هضم مقاوم هستند.

فیبرهای غذایی به افزایش حجم مدفوع و در نتیجه، کاهش زمان تخلیه روده بزرگ کمک می کنند. فیبرها همچنین باعث نرم شدن مدفوع و آسان تر نمودن عبور آن از روده می شوند.

علاوه بر تحت تأثیر قرار دادن حرکات دستگاه گوارش فیبرها در کاهش قند خون و چربی خون (به ویژه کلسترول) موثر هستند.

منابع عمده فیبرهای غذایی عبارتند از: غلات و نانهای سبوس دار، حبوبات، میوه ها، سبزیها، مغزها و دانه ها



## مزایای یک رژیم پرفیبر

\* پیشگیری از یبوست

\* کنترل قند خون

\* کاهش چربی های مضر خون

\* کمک به کاهش و کنترل وزن

\* پیشگیری از انواع سرطان

\* پیشگیری از بیماری های روده کوچک و بزرگ

\* پیشگیری از تولید سنگ صفرا

## برای داشتن یک رژیم پرفیبر

\* مصرف غلات و نانهای سبوس دار را تا حد ۶ الی ۱۱ واحد

افزایش دهید. هر واحد از این گروه برابر است با یک کف

دست یا ۳۰ گرم نان یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی و یا

ربع لیوان غلات خام.

\* روزانه ۵ الی ۹ واحد میوه و سبزی مصرف کنید. یک واحد

سبزی برابر است با ۱ لیوان از سبزی های خام برگی یا

نصف لیوان سبزیجات پخته یا خام خرد شده و هر واحد

میوه معادل است با یک عدد میوه متوسط مثل یک پرتقال

و یا نصف لیوان میوه های دانه ای مثل انار است.

\* در برنامه غذایی خود از حبوبات و مغزها (گردو، بادام و..)

استفاده کنید.

## نکته ها

\* میوه ها و سبزی هایی که کمتر رسیده اند دارای فیبر بیشتری هستند.

\* میوه ها، سبزی ها و حبوباتی که با پوست و یا دانه مصرف می شوند انتخاب های بهتری هستند.

\* در شروع یک رژیم پرفیبر، ممکن است اثرات جانبی ناخوشایندی مانند افزایش نفخ، قار و قور کردن شکم و یا اسهال رخ دهد. این ناراحتی ها طی ۴-۵ روز کاهش می یابد. افزایش تدریجی دریافت فیبر (طی ۱ ماه) به کاهش این عوارض کمک می کند.

\* پختن ماده غذایی باعث از بین رفتن فیبر نمی شود. پختن سبزیها به کاهش اثرات جانبی رژیم پرفیبر کمک می کند.

\* سبوس گندم یک فیبر ارزان و در دسترس است. سبوس گندم را میتوان با ۱ قاشق مربا خوری در روز شروع کرد و به تدریج تا ۴-۶ قاشق غذا خوری در روز افزایش داد.

\* رژیم پرفیبر، وقتی که چند ماه به طور مداوم مصرف شود موثرتر است.

بیمارستان حضرت امیرالمومنین علی (ع)

مراغه

موضوع:

## توصیه های تغذیه ای در یبوست



تهیه و تنظیم:

آیدا عظیم پور

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

تیر ۱۳۹۵

منابع:

راهنمای رژیم درمانی، زیر نظر فریبا شیخ

اصول تنظیم برنامه های غذایی، پروین میرمیران

تغذیه و مراقبت مبتنی بر تشخیص، سیلوپا اسکات استامپ

تغذیه و رژیم درمانی کراوس، ترجمه احمد رضا درستی