

## دستورالعمل های تغذیه برای بیماری کیسه صفرا

کبد شما صفرا تولید می کند و این ماده به بدن کمک می کند تا چربی و ویتامین های محلول در چربی را هضم و جذب کند. صفرا درون کیسه صفرا ذخیره می شود و هنگامی که شما غذا می خورید داخل روده شما پخش می شود. نرات درون صفرا، مثل کلسترول، گاهی اوقات به هم می چسبند و سنگ های سختی به نام سنگ صفرا شکل می دهند. سنگ صفرا در بسیاری از موارد باعث بروز علائم نمی شود. زمانی که علائم بروز سنگ صفرا نمایان شود، معمولاً کیسه صفرا برداشته خواهد شد. به این عمل کوله سیستکتومی گفته می شود.

در این جا اطلاعاتی درباره موادی که برای کاهش علائم بیماری کیسه صفرا بایستی بخورید به شما ارائه می شود. همچنین می توانید اطلاعاتی در مورد تغذیه بعد از عمل جراحی را نیز به دست آورید.

### اقداماتی که می توانید انجام دهید



افراد معمولاً بر این باور هستند که در صورت ابتلا به بیماری کیسه صفرا باید تمامی چربی ها را از رژیم غذایی خود حذف کنند. اغلب نیازی به چنین کاری نیست. داشتن رژیم غذایی بسیار کم چرب گاهی منجر به شکل گیری سنگ های بیشتر می شود. در عوض، برای کاهش علائم، معمولاً پیروی از رژیم غذایی که چربی کمتری دارد (در عین حال خالی از چربی نیست) توصیه می شود.

برای داشتن برنامه غذایی متعادل با وعده ها و میان وعده های سالم، از رژیم های غذایی مناسب مانند راهنمای غذایی کانادا [www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guides.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guides.html) پیروی کنید. در صورتی که پزشک شما نظر متفاوتی نداشته باشد، می توانید از نکات زیر پیروی کنید.

سبزیجات و میوه جات متنوع مصرف نمایید. تمامی آن ها (به جز آووکادو) چربی کمی دارند و سرشار از مواد بیشتر از «غلات کامل» مانند جو دو سر، برنج قهوه ای، کینوا، یا جو استفاده کنید. غلات کامل سرشار از فیبر هستند و رژیم با میزان فیبر بالا می تواند از شکل گیری سنگ های بیشتر جلوگیری کند. محصولات دارای فیبر بالا مانند نان، غلات یا پاستا شامل مواردی با ارزش حداقل 15% از ارزش غذایی روزانه (DV %) یا معادل چهار گرم فیبر در هر وعده می باشند.

از شیر کم چرب یا جایگزین های شیر مانند موارد زیر استفاده کنید:

شیر بدون چربی یا شیر 1% چربی، و نوشیدنی غنی شده سویا

ماست کم چرب (2% چربی یا کمتر)

پنیر کم چرب (20% چربی یا کمتر)

پوست را از گوشت پرندگان جدا کنید. از گوشت بدون چربی استفاده کنید و هرگونه چربی که می بینید را جدا کنید. گوشت، ماهی، و گوشت پرندگان را به گونه ای طبخ کنید که بتوان چربی آن را جدا کرد. پروتئین های کم چربی جایگزین مانند عدس، لوبیا و توفو را بیشتر مصرف کنید.

میزان چربی مصرفی خود هنگام غذا خوردن مانند سس سالاد یا به هنگام پخت غذا را کاهش دهید. روزانه تنها به

میزان 30-45 میلی لیتر (2-3 قاشق سوپخوری) چربی اضافه شده مصرف کنید. چربی های اضافه شده سالم شامل مارگارین های غیر هیدروژنه و روغن کانولا، زیتون، و دانه سویا می شود. از مصرف غذاهای سرخ شده و مقادیر زیاد سس های چرب و آبگوشت خودداری کنید.

مصرف دسر ها و میان وعده های پرچرب مانند کوکی ها، شیرینی های موجود در مغازه ها و شکلات را محدود کنید. این مواد حاوی چربی بالا و مواد مغذی کمی هستند.

مصرف برخی غذاهای خاص علائم بیماری را در برخی افراد تشدید می کند. اگر گاهی اوقات دچار علائم بیماری می شوید بهتر است غذاهای مصرفی و هرگونه علائم مشاهده شده خود را درون یک دفترچه یادداشت کنید. این کار ممکن است در پیدا کردن غذاهایی که برای شما مشکل ساز هستند به شما کمک کند. تا بعد از عمل جراحی از مصرف این غذاها خودداری کنید.

### پس از عمل جراحی:

در صورتی که پزشکتان مخالفتی ندارد هر چه زودتر به رژیم غذایی معمول خود بازگردید. شما برای هضم عادی غذا نیازی به داشتن کیسه صفرای ندارید. کبد شما هنوز هم می تواند برای هضم چربی ها صفرای تولید کند.

برخی از افراد بعد از عمل کوله سیستکتومی دچار اسهال می شوند. این مشکل اغلب خیلی زود رفع می شود. در صورتی که اسهال شما ادامه دار بود یا برای شما مشکل ساز می شد، می توانید با ارائه دهنده خدمات مراقبت از سلامت خود مشورت کنید.

### منابع بیشتر



برای کسب اطلاعات بیشتر و راهنمایی درباره نیازها و ترجیحات غذایی خود با شماره 8-1-1 تماس بگیرید و درخواست کنید که با یک کارشناس تغذیه هیلثلینک بی سی صحبت کنید. کارشناس تغذیه به سوالات شما پاسخ می دهد و درباره منابعی که به زبان مادری شما در دسترس است شما را راهنمایی خواهد کرد.

8-1-1 خدمات ترجمه را به بیش از 130 زبان ارائه می دهد. پس از تماس با 8-1-1 شما به یک متصدی خدمات بهداشتی انگلیسی زبان وصل خواهید شد. برای دریافت خدمات به زبانهای دیگر، صرفاً زبانی را که خواهان آن هستید ذکر کنید (برای مثال بگویید «پنجابی») و یک مترجم به تماس تلفنی خواهد پیوست.

برای کسب اطلاعات بیشتر، منبع زیر را ببینید:

1 هیلثلینک بی سی [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) - اطلاعات بهداشتی غیراورژانسی و مورد تأیید پزشکی دریافت کنید.

این اطلاعات به عنوان منابعی برای آگاهی رسانی بیشتر ارائه می گردند که پنداشته می شود در زمان انتشار قابل اعتماد و درست بوده اند و نباید به عنوان تبلیغی برای هیچگونه اطلاعات، خدمت، محصول یا شرکتی تلقی شوند.

### یادداشتها



توزیع به وسیله متن:

ڈائٹیشن سروسز ہیلتھ لنک بی سی) سابقہ ڈائل-اے- ڈائٹیشن (بی سی کے خدمات کارشناسی تغذیہ در سازمان هلت‌لینک‌بی‌سی (پیش از این موسوم به Dial-A-Dietitian)، اطلاعات و منابع رایگان را در مورد تغذیه برای ساکنان بی‌سی و متخصصان بهداشت ارائه می‌نماید. به [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) مراجعه کنید یا (از هر جای بی‌سی) با 1-1-8 تماس بگیرید. مترجمان شفاهی به بیش از 130 زبان در دسترس هستند.