

راهنمای تغذیه‌ی سالم برای سندرم روده تحریک پذیر

سندرم روده تحریک پذیر (IBS) یک بیماری مزمن است که بر دستگاه گوارش (GI) شما اثر می‌گذارد. علائم شایع IBS شامل موارد زیر است:

- | درد شکمی
- | نفخ کردن
- | یبوست
- | دل پیچه
- | اسهال

ممکن است متوجه شوید که علائم بیماری در طول زمان گاهی وجود دارند و گاهی آشکار نیستند، و این علائم بر اثر استرس، بیماری، غذاهای خاص یا الگوهای غذایی تحریک می‌شوند. غذاهای مختلف ممکن است باعث ایجاد علائم گوناگونی در افراد شوند. هدف از رژیم غذایی IBS یافتن یک روش سالم برای خوردن غذاهایی است که بتوانند علائم شما را به خوبی کنترل کنند. رعایت کردن نکات زیر به بهبود حال شما کمک می‌کند.

اقداماتی که می‌توانید انجام دهید



یک دفترچه یادداشت روزانه برای غذا و علائم بیماری داشته باشید. این کار به شما کمک می‌کند تا دریابید که آیا علائم بیماری گوارشی شما به رژیم غذایی فعلی شما مربوط می‌شود یا خیر.

| اگر مشخص شد که یک غذا یا نوشیدنی خاص باعث ناراحتی شما می‌شود، سعی کنید آن را از رژیم غذایی خود حذف کنید تا ببینید آیا حالتان بهتر می‌شود یا خیر. به عنوان مثال، برخی از افراد ممکن است دریابند که غذاهای تند باعث بروز علائم بیماری در آنها می‌شوند.

| اگر علائم شما بعد از چند هفته بهبود نیابد، می‌توانید دوباره آن غذا را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

| اگر خوراکی‌های زیادی را از رژیم غذایی خود حذف کنید، ممکن است مواد مغذی مهمی را از دست بدهید. برای اطمینان از اینکه تمام مواد مغذی موردنیاز خود را دریافت می‌کنید، با یک کارشناس رسمی تغذیه در مورد سایر خوراکی‌های جایگزین صحبت کنید.

وضعیت کلی گوارش خود را بهبود بخشید.

| هر روز در ساعتهای معینی غذا بخورید.

| از خوردن دیر هنگام در شب خودداری کنید.

| سه وعده غذایی و حداکثر یک تا دو میان وعده غذایی را در فاصله‌های یکنواخت در طول روز مصرف کنید.

| سعی کنید در هیچ یک از وعده‌های غذایی پرخوری نکنید.

- | هنگامی که آرامش دارید غذا بخورید. به خود زمان کافی بدهید تا بتوانید غذای خود را آهسته بخورید.
- | عواملی که باعث حواس پرتی می‌شوند را محدود کنید و سعی کنید سر میز کار یا جلوی تلویزیون غذا نخورید.
- | مقدار هوایی که با غذا فرو می‌دهید را کاهش دهید: غذای خود را به خوبی بجوید، از جویدن آدامس و مصرف نوشیدنی‌های گازدار خودداری کنید.

زیاد مایعات بنوشید.

- | آب را به عنوان نوشیدنی اصلی خود انتخاب کنید.
- | سعی کنید هر روز حدود 1.5-3 لیتر مایعات مصرف کنید. اگر بی‌بوست دارید، مصرف زیاد آب ممکن است به شما کمک کند.
- | اگر نوشیدن مقدار زیاد مایعات همراه با وعده‌های غذایی باعث بدتر شدن علائم شما می‌شود، سعی کنید مایعات خود را در فاصله‌ی بین وعده‌های غذایی بنوشید.

سعی کنید فیبری مصرف کنید که برای شما مفید است.

- | برای برخی افراد مصرف خیلی زیاد یا خیلی کم فیبر می‌تواند علائم آنها را بدتر کند. اگر رژیم غذایی سرشار از فیبر مصرف می‌کنید، سعی کنید مقدار فیبر را کاهش دهید و ببینید که آیا علائم شما بهبود می‌یابد یا خیر. اگر رژیم غذایی کم فیبر مصرف می‌کنید، سعی کنید مصرف فیبر خود را به آرامی افزایش دهید و ببینید که آیا علائم شما بهبود می‌یابد یا خیر.

| دو نوع اصلی فیبر وجود دارد:

- | فیبر حل شدنی آب اضافی را در روده بزرگ جذب می‌کند و با ایجاد یک ژل ضخیم، مدفوع را نرم می‌کند. این فیبر می‌تواند به رفع اسهال و بی‌بوست کمک کند. جو دوسر، سبوس جو دوسر، پودر بذر کتان و اسپرزه (psyllium) منابعی سرشار از فیبر حل شدنی هستند.
- | فیبر نامحلول حجم مدفوع شما را افزایش می‌دهد و می‌تواند به شما کمک کند که تخلیه‌ی مدفوعی عادی و بدون درد داشته باشید. این نوع فیبر در سبوس گندم، سبوس غلات و فراورده‌های غلات کامل مانند نان گندم سبوس دار و پاستا و برنج قهوه ای یافت می‌شود. اگر پی بردید که این غذاها علائم شما را بدتر می‌کنند، مصرف آنها را محدود کنید و به جای آن، غذاهایی با فیبر حل شدنی بخورید.

از مصرف غذاها و میان وعده‌های پر چرب خودداری کنید.

- | خوردن بیش از حد چربی در یک زمان ممکن است باعث دل پیچه و اسهال شود. نمونه‌هایی از غذاهای پرچرب عبارتند از پنیر پر چربی، خامه‌ی زده شده، بستنی، گوشت دنده و سردنده، گوشت چرخ کرده‌ی معمولی گاو، سوسیس، بیکن، مرغ با پوست، غذاهای سرخ شده، شیرینی قنادی، کیک، کلوچه و شکلات است.
- | خوردن مقدار کمی چربی خوراکی سالم مانند کانولا، سویا و روغن زیتون، آووکادو، آجیل و دانه‌ها، که به فاصله در طول روز مصرف می‌شود، بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل است.
- | لبنیات کم چربی، مانند ماست کم چربی، گوشت بدون چربی، و روش‌های پخت و پز با چربی کم مانند بار گذاشتن غذا به جای سرخ کردن در روغن را انتخاب کنید.

مصرف کافئین خود را بر اساس علائم خود تعدیل کنید.

- | کافئین دستگاه گوارش را تحریک می‌کند و ممکن است اسهال را بدتر کند. اگر اسهال دارید، مصرف کافئین را محدود یا متوقف کنید.
- | کافئین در قهوه، چای، نوشابه‌های گازدار و برخی نوشیدنی‌های غیر الکلی دیگر، نوشیدنی‌های انرژی زا و شکلات یافت می‌شود.
- | سازمان بهداشت کانادا پیشنهاد می‌کند که روزانه بیش از 400 میلی گرم کافئین مصرف نکنید (معادل مقدار موجود در سه فنجان کوچک قهوه).

مصرف الکل را محدود یا متوقف کنید.

- | الکل باعث تحریک معده و دستگاه گوارش می‌شود که ممکن است علائم شما را تحریک کند. اگر تصمیم به نوشیدن الکل دارید، مصرف آن را برای زنان تا حد اکثر 10 نوشیدنی در هفته و برای مردان تا حد اکثر 15 نوشیدنی در هفته محدود کنید. به هیچ وجه بیش از 3 نوشیدنی (برای زنان) و 4 نوشیدنی (برای مردان) میل نکنید.

| یک نوبت نوشیدنی الکلی استاندارد برابر است با:

| یک بطری 341 میلی‌لیتری (12 اونس) از آبجو، شراب سیب یا کولر 5٪

| یک گلاس 142 میلی‌لیتری (5 اونس) از شراب 12.5٪

| یک پیک 43 میلی‌لیتری (1.5 اونس) از عرقیات 40٪

درباره رژیم کم FODMAP اطلاعات بیشتری کسب کنید.

- | اگر پیروی از توصیه‌های موجود در این مقاله باعث بهبود علائم شما نمی‌شود، در مورد رژیم کم FODMAP با یک کارشناس رسمی تغذیه صحبت کنید.
- | FODMAPها انواع کربوهیدرات‌هایی هستند که به سختی هضم می‌شوند و ممکن است باعث ایجاد گاز، نفخ و درد در مبتلایان به IBS شوند.
- | هدف از این رژیم غذایی این است که به شما کمک کند دریابید که کدام یک از غذاهای FODMAP و چه مقداری از آنها باعث بروز علائم بیماری در شما می‌شود. هدف ارائه انعطاف پذیرترین و متنوع ترین الگوی تغذیه است که باعث بالاترین میزان کنترل علائم این بیماری می‌شود.

سایر ملاحظات:

پروبیوتیک‌ها

- | در حال حاضر، شواهد کافی برای توصیه‌ی یک پروبیوتیک خاص برای IBS وجود ندارد. اگر تصمیم دارید یک پروبیوتیک را امتحان کنید، لیست ترکیبات آن را بررسی کنید. محصولات حاوی لاکتوز، فروکتوز، سوربیتول یا اینولین هستند ممکن است علائم شما را بدتر کنند.

روغن نعنای فلفلی (آویشن وحشی):

- | روغن نعنای فلفلی با نرم کردن عضله صاف روده می‌تواند علائم IBS را بهبود بخشد.
- | اگر چه اکثر مردم روغن نعنای فلفلی را تحمل می‌کنند اما در برخی افراد می‌تواند باعث سوزش معده شود.

اگر قصد مصرف پروبیوتیک یا روغن نعنای فلفلی دارید، با مراقبتگر بهداشتی یا داروساز خود صحبت کنید.

عدم تحمل لاکتوز:

- برخی افراد قادر به هضم لاکتوز نیستند. لاکتوز نوعی شکر است که به طور طبیعی در شیر و فراورده‌های شیر یافت می‌شود. به این عارضه حساسیت به لاکتوز (lactose intolerance) گفته می‌شود.
- علائم آن شامل نفخ، گاز، درد و اسهال است.
- اگر فکر می‌کنید به لاکتوز حساسیت دارید، درمورد آزمایش آن با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

بیماری سلیاک

- علائم IBS ممکن است مشابه علائم بیماری‌های دیگری مانند بیماری سلیاک باشند. اگر سابقه خانوادگی بیماری سلیاک دارید، یا اغلب به اسهال مبتلا هستید، درمورد آزمایش بیماری سلیاک با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.
- برای افرادی که به بیماری سلیاک مبتلا هستند، رژیم غذایی بدون گلوتن لازم است. اگر به بیماری سلیاک مبتلا نیستید، رژیم بدون گلوتن برای کنترل IBS توصیه نمی‌شود.

منابع بیشتر



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

1-1-8 خدمات ترجمه را به بیش از 130 زبان ارائه می‌دهد. پس از تماس با 1-1-8 شما به یک متخصص 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 «فارسی»/«Farsi») و یک مترجم به تماس تلفنی خواهد پیوست.

برای کسب اطلاعات بیشتر، منبع زیر را ببینید:

1 هیلث‌لینک بی‌سی www.healthlinkbc.ca - اطلاعات بهداشتی غیر اورژانسی و مورد تأیید پزشکی دریافت کنید.

این اطلاعات به عنوان منابعی برای آگاهی‌رسانی بیشتر ارائه می‌گردند که پنداشته می‌شود در زمان انتشار قابل اعتماد و درست بوده‌اند و نباید به عنوان تبلیغی برای هیچ‌گونه اطلاعات، خدمت، محصول یا شرکتی تلقی شوند.

یادداشتها



توزیع به وسیله متن:

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