



کنترل یبوست با رژیم غذایی: بزرگسالان Managing Constipation with Diet: Adults

یبوست چیست؟

در صورت بروز هر یک از موارد زیر، به مراقبتگر بهداشتی خود مراجعه کنید:

- بدون اینکه تغییری در برنامه عادی روزانه‌تان رخ داده باشد، تغییر ناگهانی در تخلیه مدفوع شما ایجاد شود
- چندین روز یبوست داشته‌اید و تغییر رژیم غذایی کمکی نکرده است
- درد شدیدی در شکم یا راست روده (مقعد) خود دارید
- در مدفوعتان خون وجود دارد
- شما دچار کاهش وزن غیرقابل توضیح شده‌اید
- به طور متناوب یبوست و اسهال دارید

عوارض احتمالی یبوست چیست؟

عوارض احتمالی یبوست عبارتند از:

- هموروئید یا بواسیر
- ترک خوردگی یا پارگی مقعد
- ضعیف شدن ماهیچه‌ها و رباطهایی که مقعد را در جای خود نگاه می‌دارند
- انسداد مدفوع در روده بزرگ

رژیم غذایی من چگونه می‌تواند به بهبود یبوست کمک کند؟

مصرف فیبر و مایعات در کنار یکدیگر، تخلیه مدفوع را منظم نگه می‌دارند. مواد غذایی سرشار از فیبر با حفظ مایعات در مدفوع، باعث نرم ماندن آن می‌شوند.

هدف را بر این بگذارید که هر روز 2.2 تا 3.0 لیتر (9 تا 12 لیوان) مایعات بنوشید. آب بهترین گزینه است.

فیبر را به تدریج طی چند هفته به رژیم غذایی خود اضافه کنید. افزودن ناگهانی و سریع فیبر به رژیم غذایی می‌تواند باعث بروز دل پیچه و گاز شود. وقتی فیبر غذایی بیشتری می‌خورید، یادتان باشد که مایعات بیشتری نیز بنوشید.

به طور کلی، غذاهای خاص یبوست ایجاد نمی‌کنند یا باعث بدتر شدن آن نمی‌شوند.

چه غذاهایی حاوی فیبر هستند؟

برای سلامت عمومی باید غذاهایی بخورید که سرشار از فیبر هستند. فیبر در بیشتر غذاهای گیاهی یافت می‌شود. این مواد غذایی عبارتند از:

- سبزیجات و میوه‌ها، شامل میوه‌های خشک‌شده

یبوست به حالتی گفته می‌شود که حرکات روده (تخلیه مدفوع) برایتان دشوار است یا تعداد دفعات آن کمتر از حالت عادی صورت می‌گیرد. ممکن است احساس نیاز به دفع داشته باشید اما نتوانید مدفوع را تخلیه کنید. یبوست می‌تواند شکم‌درد یا نفخ (گاز) ایجاد کند و باعث شود احساس ناخوشی داشته باشید.

مدفوع در حالت عادی نرم و دفع آن از بدن شما آسان است.

آیا لازم است هر روز تخلیه مدفوع داشته باشم؟

خیر، همه افراد هر روز تخلیه مدفوع ندارند. بعضی از افراد ممکن است 3 بار در روز تخلیه داشته باشند. افرادی دیگری هم ممکن است 2 تا 3 بار در هفته دفع داشته باشند. هر کسی الگوی مخصوص به خود را دارد.

چه عاملی باعث یبوست می‌شود؟

یبوست می‌تواند از این عوامل ناشی شود:

- استفاده بیش از حد از داروهای ملین (نرم‌کننده مدفوع)
- نادیده گرفتن نیاز به دفع هنگامی که این احساس به شما دست می‌دهد
- استرس
- هورمون‌های بارداری
- تغییر در برنامه عادی روزانه یا مسافرت
- نخوردن فیبر غذایی به اندازه کافی
- ننوشیدن مایعات به اندازه کافی
- نداشتن فعالیت بدنی کافی
- مصرف داروهایی مانند داروهای ضد اسید معده حاوی آلومینیوم یا کلسیم، داروهای ضد افسردگی، آنتی هیستامین‌ها، مواد مخدر (مانند کدئین)، داروهای ضد اسپاسم، داروهای مُرد، آرامبخش‌ها، بعضی از داروهای قلب
- استفاده از مکمل‌هایی مانند آهن و کلسیم
- عارضه‌های سلامتی مانند سندروم روده تحریک‌پذیر، سرطان روده بزرگ، اختلالات غذایی، کم‌کاری تیروئید، دیابت، بیماری پارکینسون، اسکروز چندگانه (ام اس)، بیماری سلیاک و افسردگی

چه وقت باید به مراقبتگر بهداشتی مراجعه کنم؟

- غلات کامل و محصولات گندم کامل، مانند نان، غلات صبحانه، پاستا، برنج قهوه‌ای، جو دو سر، سبوس جو، جو و کینوآ
- لوبیای خشک، نخود خرد شده و عدس
- دانه‌ها و مغزها

پختن، مخلوط یا پوره کردن مواد غذایی، باعث کاهش مقدار فیبر آنها نمی‌شود.

همچنین می‌توانید با افزودن 15 تا 30 میلی لیتر (1 تا 2 قاشق غذاخوری) تخم چیا، تخم بزرک (کتان) آسیاب شده، یا سبوس (گندم، برنج یا جو) به غلات داغ صبحانه، رولت گوشت، کاسرول، یا نان و شیرینی، مقدار فیبر خوراکی خود را افزایش دهید.

برای آگاهی از مقدار فیبر موجود در خوراکی‌های بسته‌بندی شده، جدول ترکیبات غذایی روی بسته‌بندی را بخوانید. به دنبال خوراکی‌هایی باشید که درصد ارزش روزانه فیبر موجود در آنها (%DV) 15 درصد یا بیشتر باشد. این یعنی چنین خوراکی‌هایی فیبر «بسیار زیادی» دارند. خوراکی‌هایی که حداقل 4 گرم فیبر در هر وعده دارند، غذاهایی با مقدار فیبر بالا محسوب می‌شوند.

اگر در معرض خطر انسداد مدفوع هستید، درباره اینکه آیا مصرف غذای پر فیبر برای شما مناسب است یا خیر، با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

پیوستی که به واسطه مصرف دارو یا یک عارضه پزشکی ایجاد شده باشد، به احتمال کمتری از طریق ایجاد تغییرات در رژیم غذایی بهبود می‌یابد.

آیا خوردن آلو یا نوشیدن آب آلو برای پیوست مفید است؟

بله. آلو و آب آلو حاوی سوربیتول هستند که یک الکل قند طبیعی محسوب می‌شود. آلو و آب آلو بهتر است در ترکیب با رژیم غذایی سرشار از فیبر و مایعات مصرف شوند. ملین میوه‌ای هم می‌تواند به بهبود پیوست کمک کند. این دستور را امتحان کنید.

دستور تهیه ملین میوه‌ای

- 250 میلی لیتر (1 فنجان) آلو
- 250 میلی لیتر (1 فنجان) کشمش
- 250 میلی لیتر (1 فنجان) خرما
- 125 میلی لیتر (1/2 فنجان) آب پرتقال

- 150 میلی لیتر (2/3 فنجان) آب آلو
- 250 میلی لیتر (1 فنجان) سبوس گندم (اختیاری)

این مواد را با هم مخلوط کرده و اجازه دهید یک شب تا صبح خیس بخورند. روز بعد این ترکیب را با مخلوط کن مخلوط کنید تا شکل خمیری و قابل پخش پیدا کنند.

می‌توانید آن را روی نان تست بزنید یا این ترکیب را با غلات داغ صبحانه یا ماست ساده مخلوط کنید. ملین میوه‌ای را می‌توان به مدت 2 هفته در یخچال نگه داشت، یا می‌توان آن را فریز کرد.

آیا می‌توانم از داروهای ملین برای بهبود پیوست استفاده کنم؟

داروهای ملین، موادی هستند که می‌توانند به رفع پیوست کمک کنند. با این حال، استفاده طولانی مدت از بعضی ملین‌ها می‌تواند باعث وابستگی بدن شما به آنها شود. در مورد استفاده از ملین برای کنترل پیوست خود با مراقبتگر بهداشتی‌تان صحبت کنید.

در مورد استفاده از ملین‌های حجم دهنده برای کنترل پیوست خود با مراقبتگر بهداشتی‌تان خود صحبت کنید. آنها با جذب مایعات بیشتر در روده‌ها، پیوست را تسکین می‌دهند. این موارد شامل محصولات مبتنی بر پسیلیوم و متیل سلولز می‌شوند.

مکمل‌های حاوی فیبر به فراوانی در دسترس هستند. می‌توانید آنها را به شکل‌های مختلف مانند پودر، قرص و کپسول پیدا کنید. اگر برای خوردن فیبر کافی دچار مشکل هستید و می‌خواهید از مکمل‌های حاوی فیبر استفاده کنید، ابتدا با مراقبتگر بهداشتی خود مشورت کنید.

اگر به یک بیماری دچارید یا باردار هستید، مهم است که همیشه پیش از مصرف هر داروی جدید، از جمله ملین‌ها، با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره تغذیه، با شماره 1-8-1 تماس بگیرید تا با یک متخصص رسمی رژیم غذایی صحبت کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره فیبر و رژیم غذایی، به این مطلب مراجعه کنید: [HealthLinkBC File #68h](#) **فیبر و سلامتی شما**.