

کنترل یبوست با رژیم غذایی: بزرگسالان Managing constipation with diet: Adults

یبوست چیست؟

یبوست زمانی است که مدفوع شما سخت دفع می‌شود یا کمتر از حد معمول اتفاق می‌افتد. ممکن است موارد زیر را داشته باشید:

- مدفوع گلوله گلوله یا سفت
- زور زدن هنگام اجابت مزاج
- این احساس که نمی‌توانید روده‌های‌تان را به طور کامل خالی کنید
- اگر هر روز اجابت مزاج ندارید، به این معنی نیست که یبوست دارید. برخی افراد ممکن است ۳ بار در هفته اجابت مزاج داشته باشند. دیگران ممکن است روزی ۳ بار به دستشویی بروند.
- مهم‌تر این است که به دنبال تغییر در تعداد و بافت حرکات روده خود باشید.

چه چیزی باعث یبوست می‌شود؟

علل شایع یبوست عبارتند از:

- خوردن فیبر کافی
- ننوشیدن مایعات کافی
- نداشتن فعالیت بدنی کافی
- نادیده گرفتن میل به دفع مدفوع
- مصرف مکمل‌هایی مانند آهن و کلسیم
- مصرف داروهایی مانند آنتی‌اسیدها یا آلومینیوم یا کلسیم، داروهای ضد افسردگی، آنتی‌هیستامین‌ها، داروهای مسکن یا کدئین، شل‌کننده‌های عضلانی، داروهای ادرار آور و برخی داروهای بیماری‌های قلبی، اختلالات تشنجی و بیماری پارکینسون
- بیماری‌هایی مانند سندرم روده تحریک‌پذیر، سرطان روده بزرگ، اختلالات خوردن، کم‌کاری تیروئید، دیابت، بیماری پارکینسون، ام‌اس و افسردگی
- تغییرات هورمونی، مانند آنچه که در دوران بارداری رخ می‌دهد

چه زمانی باید به یک ارائه دهنده خدمات درمانی مراجعه کنم؟

اگر دچار یبوست هستید و موارد زیر را دارید، به ارائه دهنده خدمات درمانی مراجعه کنید:

- درد یا تورم در شکم شما
- خون در مدفوع یا خونریزی در رکتوم
- کاهش وزن بی‌دلیل
- استفراغ
- سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ
- عدم مشاهده بهبودی پس از یک هفته ایجاد تغییرات در سبک زندگی

اگر مطمئن نیستید که باید به یک ارائه دهنده خدمات درمانی مراجعه کنید، با 1-800-663-4688 تماس بگیرید تا علائم خود را با یک پرستار رسمی در میان بگذارید.

عوارض احتمالی چیست؟

عوارض ناشی از یبوست می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- بواسیر
- ترک یا پارگی در پوست مقعد
- ضعیف شدن عضلات و رباط‌هایی که رکتوم را در جای خود نگه می‌دارند
- بیماری دیورتیکولار
- سفت شدن مدفوع، که در آن مدفوع سفت شده و گیر می‌کند و باعث انسداد می‌شود

چگونه رژیم غذایی من می‌تواند به یبوست کمک کند؟

فیبر و مایعات با هم کار می‌کنند تا به منظم و آسان شدن حرکات روده شما کمک کنند. فیبر، مایع را در مدفوع شما نگه می‌دارد تا آن را نرم نگه دارد.

اگر فیبر کافی در رژیم غذایی خود دریافت نمی‌کنید، غذاهای غنی از فیبر را به تدریج و طی چند هفته اضافه کنید. افزایش ناگهانی می‌تواند باعث نفخ و گاز معده شود.

افرادی که مشکلات پزشکی خاصی دارند و در معرض خطر انسداد روده هستند، ممکن است نیاز به کاهش مصرف فیبر خود داشته باشند. اگر در مورد میزان فیبر مناسب برای خود سوالی دارید، با ارائه دهنده خدمات درمانی خود مشورت کنید.

به یاد داشته باشید که مایعات بیشتری نیز بنوشید. آب بهترین انتخاب شماست. سایر گزینه‌های سالم عبارتند از:

- قهوه و چای بدون شکر
- شیر کم‌چرب بدون شکر و نوشیدنی‌های گیاهی غنی‌شده مانند سویا، جو دوسر، بادام
- سوپ‌های کم سدیم

اگر ادرار شما زرد روشن یا شفاف باشد، معمولاً به این معنی است که به اندازه کافی آب می‌نوشید. اگر ادرار شما زرد تیره است و بوی تند دارد، احتمالاً به مایعات بیشتری نیاز دارید.

کدام غذاها فیبر دارند؟

فیبر در غذاهای گیاهی مانند موارد زیر وجود دارد.

- سبزیجات و میوه‌ها، شامل کنسرو شده، منجمد و خشک شده
- غلات کامل و محصولات گندم کامل مانند نان، غلات صبحانه، ماکارونی، برنج قهوه‌ای، جو دوسر، سبوس جو دوسر، جو، بلغور، ارزن و کینوا
- لوبیا، نخود فرنگی، عدس و سویا
- آجیل و دانه‌ها

برای اطلاع از میزان فیبر موجود در یک غذای بسته‌بندی‌شده، جدول اطلاعات تغذیه‌ای آن را مطالعه کنید. درصد ارزش روزانه (DV%) نشان می‌دهد که آیا غذا مقدار کمی از یک ماده مغذی را دارد یا مقدار زیادی از آن. ۵٪ ارزش روزانه یا کمتر، کم و ۱۵٪ ارزش روزانه یا بیشتر، زیاد است. به دنبال غذاهایی با درصد ارزش روزانه بالاتر باشید.

نکاتی برای افزایش مصرف فیبر

- پوست‌های خوراکی را روی میوه‌ها و سبزیجات بگذارید
- سبزیجات خرد شده یا سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج و کلم پیچ را به خوراک‌های گوشتی، کاری، املت، پاستا، ساندویچ و سوپ اضافه کنید.
- میوه اضافه کنید یا آجیل و دانه‌ها را روی بلغور جو دوسر، غلات صبحانه، ماست و سالاد بپاشید
- نیمی از پروتئین حیوانی موجود در غذا را با لوبیا، نخود فرنگی یا عدس جایگزین کنید. برای مثال، نیمی از گوشت چرخ‌کرده در چیلی را با لوبیا جایگزین کنید.
- دانه‌های چیا، دانه‌های کتان آسیاب‌شده یا سبوس (گندم یا برنج) را روی غلات گرم صبحانه، اسموتی‌ها یا کره‌ی مغزها بپاشید. همچنین می‌توانید مقادیر بیشتری به گوشت چرخ‌کرده، خوراک گوشت با شیرینی‌های خانگی اضافه کنید.

آیا خوردن آلو یا نوشیدن آب آلو می‌تواند به یبوست کمک کند؟

بله. آلو و آب آلو حاوی فیبر و سوربیتول، یک الکل قندی طبیعی، هستند. سوربیتول اثرات ملین و نرم‌کننده مدفوع دارد. آلوها را می‌توان به تنهایی مصرف کرد یا به دستورالعمل‌هایی مانند ملین میوه اضافه کرد.

دستور پخت ملین میوه‌ای

- ۲۵۰ میلی‌لیتر (۱ پیمانه) آلو
 - ۲۵۰ میلی‌لیتر (۱ پیمانه) کشمش
 - ۲۵۰ میلی‌لیتر (۱ پیمانه) خرما
 - ۱۲۵ میلی‌لیتر (نصف پیمانه) آب پرتقال
 - ۱۵۰ میلی‌لیتر (۳/۲ پیمانه) آب آلو
 - ۲۵۰ میلی‌لیتر (۱ پیمانه) سبوس گندم (اختیاری)
- مواد را با هم مخلوط کرده و یک شب در یخچال قرار دهید تا خنک شود. روز بعد، آن را مخلوط کنید تا یکدست شود.

ملین میوه‌ای را روی نان تست یا کراکر امتحان کنید، یا با غلات داغ یا ماست ساده مخلوط کنید. دستور غذا به مدت ۲ هفته در یخچال نگهداری می‌شود. قسمت‌های اضافی را می‌توان در فریزر نگهداری کرد.

برای رفع یبوست چه دارویی مصرف کنم؟

ملین‌ها داروهایی هستند که به رفع یبوست کمک می‌کنند. اگر در مدیریت یبوست یا دریافت فیبر کافی از غذاها مشکل دارید، در مورد استفاده از ملین‌ها با ارائه دهنده خدمات درمانی مشورت کنید. انواع مختلفی از ملین‌ها وجود دارد و برخی از آنها ملایم‌تر از بقیه هستند. برخی از آنها در صورت استفاده طولانی مدت می‌توانند بدن شما را به خود وابسته کنند.

مکمل‌های فیبر برای مصرف طولانی مدت ایمن‌تر هستند، اما احتمال کمتری دارد که یبوست ناشی از داروها یا مشکل پزشکی را بهبود بخشند. مکمل‌های فیبر رایج شامل پسیلیوم، اینولین، متیل سلولز و پلی‌کاربوفیل کلسیم هستند.

مهم است که مطمئن شوید دستورالعمل‌های مصرف مکمل‌های فیبر، مانند نوشیدن مایعات فراوان، را دنبال می‌کنید. اگر دارویی مصرف می‌کنید، از داروساز بپرسید که آیا مکمل‌های فیبر بر روی هر یک از آنها تأثیر می‌گذارند یا خیر.

برای کسب اطلاعات بیشتر

برای صحبت با یک پرستار رسمی، متخصص تغذیه، داروساز یا متخصص ورزشی واجد شرایط، با شماره 1-8-1 تماس بگیرید.

[HealthLinkBC File #68h](#) فیبر و سلامت شما

[HealthLinkBC File #68i](#)، میان‌وعده‌های سالم برای بزرگسالان

دستور پخت غذاهای کانادایی: <https://food-guide.canada.ca/en/recipes>