

## راهنمایی‌های تغذیه برای بیماری دیورتیکولی

### بیماری دیورتیکولی چیست؟

بیماری دیورتیکولی به معنی داشتن دیورتیکولیوز یا دیورتیکولیت است.

دیورتیکول‌ها کیسه‌های کوچکی هستند که معمولاً در دیواره‌های قولون (روده بزرگ) تشکیل می‌شوند.

دیورتیکولوز به معنای داشتن دیورتیکول است. بیشتر افراد علائمی مانند یبوست یا خونریزی ندارند.

**دیورتیکولیت** هنگامی روی می‌دهد که کیسه‌های روده بزرگ ملتهب یا عفونی می‌شوند. علائم آن شامل درد یا حساس شدن، معمولاً در سمت چپ پایین شکم، یبوست، اسهال، حالت تهوع، استفراغ و تب می‌باشد. اگر دیورتیکولیت دارید، ممکن است نیاز به مصرف دارو داشته باشید و ناگزیر شوید چند روز در بیمارستان بستری شوید. بسته به علائم، ممکن است لازم باشد رژیم غذایی منظمی را مصرف کنید، یا ممکن است برای یک دوره کوتاه مدت به یک رژیم غذایی کم فیبر یا مایع نیاز داشته باشید. پس از بهبود علائم، می‌توانید به تدریج به رژیم غذایی پر فیبر برگردید.

اگر علائم دیورتیکولیت مانند درد مداوم، تب و اسهال دارید، موضوع را به پزشک معالج خود گزارش دهید.

### اقداماتی که می‌توانید انجام دهید



اقدامهای زیر ممکن است به کاهش خطر ابتلا به بیماری دیورتیکولی یا کاهش عود کردن دیورتیکولیت کمک کند.

یک رژیم غذایی سالم که شامل طیف متنوعی از غذاها است مصرف کنید.

غذاهای سرشار از فیبر را بیشتر بخورید.

فیبر می‌تواند به جلوگیری از تشکیل دیورتیکول (کیسه در روده بزرگ) کمک کند و می‌تواند از شدت علائم بیماری دیورتیکولی بکاهد. فیبر دیورتیکولی که از قبل داشته‌اید را درمان نمی‌کند.

سعی کنید که نیمی از بشقاب خود را با سبزی‌ها و میوه‌ها پر کنید.

غلات سرشار از فیبر مانند نان سبوس دار، نودل، برنج قهوه‌ای، جو دوسر و غلات سبوس دار را در غذای خود بگنجانید.

غذاهای سرشار از فیبر را به آرامی و هر بار به مقدار کم اضافه کنید. اضافه کردن بیش از حد فیبر به یکباره می‌تواند باعث گاز معده و دل درد شود.

خوراکی‌هایی مانند آجیل، ذرت، پاپ کورن و خوراکی‌های حاوی دانه‌هایی مانند بلوبری، توت فرنگی و گوجه فرنگی را در غذای خود بگنجانید. شواهد نشان می‌دهد که پرهیز از این مواد غذایی ضروری نیست و به کاهش علائم کمک نمی‌کند.

## مقدار توصیه شده فیبر در روز

سن (سال)	مقدار روزانه (گرم)	
19 تا 50	25	زن
بیش از 50	21	زن
19 تا 50	38	مرد
بیش از 50	30	مرد

- ا تلاش کنید که یک چهارم از بشقاب خود را با غذاهای پروتئینی پر کنید. نمونه‌های غذاهای پروتئینی عبارتند از عدس، لوبیا، نخود فرنگی، توفو، ماهی، مرغ، گوشت بدون چربی، آجیل، دانه‌های گیاهی و لبنیات.
- بیشتر اوقات عدس، لوبیا و نخود فرنگی را انتخاب کنید. این خوراکی‌ها پر فیبر هستند.
- گوشت قرمز مانند گوشت گاو، گوشت خوک و گوسفند را محدود کنید. برخی از شواهد نشان می‌دهد که خوردن مقادیر زیادی گوشت قرمز ممکن است خطر ابتلا به بیماری دیورتیکولی را افزایش دهد.
- روزانه 6 تا 8 فنجان (1.5 تا 2.0 لیتر) مایعات بنوشید. آب را به عنوان نوشیدنی اصلی خود انتخاب کنید. فیبر، آب داخل مدفوع شما را جذب می‌کند تا آن را نرم و تخلیه‌اش را آسان نماید.
- به طور منظم تمرین کنید. توصیه‌های مرتبط با سن خود را در راهنمای فعالیت بدنی کانادا دنبال کنید.

## دیورتیکولی و مکمل‌های فیبر

اگر به اندازه‌ی کافی فیبر مصرف نمی‌کنید، با مراقبتگر بهداشتی خود در مورد مکمل‌های فیبر صحبت کنید. برخی شواهد نشان می‌دهد که مکمل‌های فیبر ممکن است به مدیریت بیماری دیورتیکولی کمک کنند.

## 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 سؤالات 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 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 «فارسی»/«Farsi») و یک مترجم به تماس تلفنی خواهد پیوست.

برای کسب اطلاعات بیشتر، منبع زیر را ببینید:

ا هلت‌لینک بی‌سی [www.healthlinkbc.ca](http://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 هلت لینک 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 می‌نماید. به [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://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.