



بیمارستان امتیاز و فوریت های جراحی  
شهید رجایی

## تغذیه مناسب در شکستگی استخوان



تهیه کنندگان:

فروغ قهرمانی - فهیمه ادریسی کارشناس تغذیه

تاریخ تهیه: بهار ۹۳

تاریخ بازبینی چهارم: پاییز ۱۴۰۰

**Edup-pam-79-04**

**یوست:** در بسیار از افراد به علت تحرک کم و یا مصرف بعضی داروها یبوست ایجاد میشود. بنابراین می توانید از توصیه های ذیل جهت بهبود یبوست استفاده نمایید:

- مصرف میوه ها و سبزیجات را افزایش دهید.
- از آب زردآلو و یا انجیر خیس خورده به عنوان ملین استفاده نمایید .
- یک قاشق غذاخوری سبوس گندم را در شیر حل کرده و مصرف نمایید.
- از روغن زیتون استفاده نمایید.

نشانی: شیراز- بلوار چمران-جنب بیمارستان چمران-بیمارستان حاج محمداسماعیل امتیاز و فوریت های جراحی شهید رجایی

شماره تلفن جهت پاسخگویی به سوالات: ۳۶۳۶۴۰۰۱

سایت: [www.rajaeehosp.ac.ir](http://www.rajaeehosp.ac.ir). لینک راهنمای مراجعین

منابع:

- Krause'S food , nutrition and diet therapy. 2017
- Nutrition and Diagnosis-Related care.2012



با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه می توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید

۵

## از چه چیزهایی باید پرهیز کنیم؟

بعضی از مواد روی استخوان اثر تخریبی داشته و جوش خوردن را به تاخیر می اندازند. این مواد عبارت اند از:

- کافئین موجب افزایش دفع کلسیم از ادرار می شود.
- قند ساده مانند شکر، زله، کمپوت، آب میوه صنعتی و... تعادل فسفر و کلسیم را در بدن بهم می ریزند.
- گوشت قرمز به علت فسفر بالا موجب برداشت کلسیم از استخوان می شود.
- نوشابه های گازدار به علت کربنات و فسفر موجب برداشت کلسیم از استخوان میشوند. بعضی انواع نوشابه های گازدار کافئین هم دارند که تاثیر مخرب آن را بر استخوان بیشتر می کند.
- شکلات حاوی مقادیر زیادی کافئین و شکر است که هر دو این مواد برای استخوان مضرند.
- روغن های جامد و شیر پرچرب هر دو حاوی چربی های اشباع شده حیوانی هستند و هر دو آنها برای استخوان مضرند.

## بعضی مشکلات که در زمان شکستگی ممکن است ایجاد شود:

**کاهش اشتها:** ممکن است در چند روز اول بعد از عمل جراحی اشتهای خود را از دست داده باشید. نگران نباشید بزودی بهتر میشوید ولی در این چند روز می توانید :

- تعداد دفعات غذا خوردن را افزایش دهید .
- در کنار غذای خود از سبزیجات و میوه ها استفاده نمایید .
- از غذاهای نرم تر مانند کته با گوشت استفاده نمایید.

۴