



## 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، ژله، 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.

**یبوست :** 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.

منابع:

- Krause'S food , nutrition and diet therapy. 2020
- Nutrition and Diagnosis-Related care.2012

نشانی: شیراز- بلوار چمران-جنب بیمارستان چمران-بیمارستان حاج محمداسماعیل امتیاز و فوریتهای جراحی شهید رجایی  
شماره تلفن جهت پسخگویی به سوالات: ۳۶۳۶۴۰۰۱  
سایت: [www.rajaehosp.ac.ir](http://www.rajaehosp.ac.ir), لینک راهنمای مراجعین

## تغذیه مناسب در شکستگی استخوان



از عوامل مهم تاثیر گذار در سرعت جوش خوردن استخوان، نوع تغذیه است. غذایی که می خورید تاثیر مهمی در سرعت جوش خوردن شکستگی شما دارد. بدن شما برای ترمیم شکستگی نیاز به کربوهیدرات، پروتئین، چربی، ویتامین، مواد معدنی و آب دارد. بنابراین با رعایت نکاتی که در ادامه آماده است می توانید به بهبودی خود کمک کنید.

تهیه کننده:

فهیمة ادریسی کارشناس ارشد تغذیه

تاریخ تهیه: بهار ۹۳

تاریخ بازبینی سوم: زمستان ۹۹

## چه میزان انرژی بایستی دریافت کنیم؟

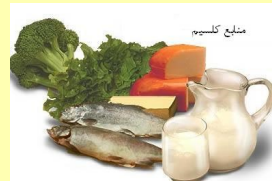
معمولا مردم موقعی که فعالیتی ندارند نگران افزایش وزن خود می شوند. گرچه فعلا به علت شکستگی و کم تحرکی متعاقب آن سطح فعالیت های بدنی شما کم شده است ولی بدن شما انرژی بیشتری مصرف می کند. این انرژی بیشتر صرف ترمیم شکستگی و آسیب های بافتی می شود. هرچه شدت و وسعت آسیب و شکستگی بیشتر باشد بدن شما به انرژی بیشتری برای ترمیم آن نیاز دارد.



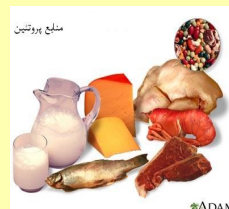
## از کدام مواد غذایی باید بیشتر مصرف کنیم؟

بدن شما برای اینکه بتواند شکستگی را جوش دهد به مواد غذایی متفاوتی نیاز دارد. مهمترین این مواد که بیش از دیگر مواد غذایی در جوش خوردن شکستگی نقش دارند عبارتند از :

**کلسیم :** مهمترین ماده ای که بدن شما برای سرعت دادن به جوش خوردن شکستگی استخوان به آن نیاز دارد کلسیم است. کلسیم جزء مهم سازنده استخوان است و ۹۹ درصد کلسیم بدن شما در استخوان های است بنا بر این روزانه باید از مواد غذایی دارای کلسیم استفاده نمایید. این مواد غذایی شامل شیر و لبنیات کم چرب ، کلم بروکلی ، کلم قمری ، لوبیا سویا ، بادام ، ماهی ساردین می باشد.



**ویتامین D:** تنظیم کننده جذب کلسیم مواد غذایی در روده است ( ۱۵ دقیقه تابش آفتاب به پوست بدن ۲-۳ بار در هفته تمامی احتیاجات ویتامین D بدن را تامین میکند ، البته تابش آفتاب نباید از پشت شیشه باشد).



**پروتئین:** پروتئین ها یکی از مواد مهم تشکیل دهنده استخوان ها هستند و بدن شما برای تسریع

در جوش خوردن شکستگی به پروتئین بیشتر نیاز دارد. شما این پروتئین ها را میتوانید از منابع گیاهی مانند غلات ، حبوبات ، لبنیات کم چرب ، تخم مرغ ، مرغ ماهی و گوشت قرمز تامین کنید.

**ویتامین سی :** این ویتامین نقش مهمی در ساخت بافت همبند دارد این بافت هم جزء مهمی از داربست پروتئینی استخوان است .. ویتامین سی همچنین بهبودی زخم را هم سرعت می دهد.

منابع غذایی ویتامین سی شامل مرکبات ، طالبی ، خربزه ، کیوی ، توت فرنگی و سبزیجات می باشد.

**ویتامین کا :** این ویتامین در استخوان سازی دخالت میکند و در جوش خوردن شکستگی نقش مهمی دارد. ویتامین کا در سبزیجات برگ سبز تیره مانند کلم و کاهو و اسفناج یافت میشود.

**منیزیم :** منیزیم جهت تشکیل بافت ها لازم می باشد. بدون منیزیم بدن نمی تواند از کلسیم استفاده نماید. منیزیم را می توانید از منابع غذایی مانند اسفناج پخته ، کلم بروکلی ، بادام تأمین نمایید.

