

رژیم غذایی مایعات

اگر به دنبال جراحی و یا عمل جراحی در بلع و یا جویدن مواد غذایی مشکل دارید، ممکن است تا مدتی نیاز به مصرف غذاهای نرم داشته باشید که توصیه های زیر می تواند به شما کمک کند.



- غذا باید بصورت مایع مصرف گردد. (مانند فرنی رقیق)
- از رژیم غذایی پر انرژی و پر پروتئین استفاده نمایید.
- تعداد دفعات غذا خوردن را افزایش دهید.
- از مصرف نوشیدنی های خیلی گرم و یا خیلی سرد خودداری کنید.
- از مصرف بیش از حد نوشیدنی ها کم انرژی مانند چای، نسکافه و آبمیوه خودداری نمایید.
- از مصرف ادویه ها و مواد غذایی محرک مانند نوشابه ها خودداری کنید.
- جهت افزایش انرژی غذای مصرفی می توانید از روغن های مایع، کره و عسل استفاده نمایید.
- جهت افزایش میزان پروتئین غذا می توانید از گوشت ها، حبوبات، تخم مرغ، مغزها، پنیر، شیر و لبنیات استفاده نمایید.

غذاهایی که می توانید جهت صبحانه استفاده نمایید مانند:

پوره سیب زمینی با تخم مرغ	حلیم شیر
پوره هویج با تخم مرغ	حریره بادام
آش سبزی صاف شده	فرنی با شیر

غذاهایی که می توانید جهت وعده نهار و شام استفاده نمایید می بایست شامل ترکیبات ذیل باشد:

سویی تهیه نمایید که شامل انواع گوشت ها، برنج، ماکارونی، سیب زمینی و یا جو در کنار سبزیجاتی مانند جعفری، هویج، گوجه فرنگی و آب مرغ و یا آب گوشت باشد.

(در صورتی که بیمار قادر به جویدن نمی باشد سوپ تهیه شده را پس از پخت در مخلوط کن ریخته و از صافی رد نمایید)



همچنین جهت میان وعده می توانید از ترکیبات ذیل استفاده نمایید.



- شیر مخلوط شده با میوه، عسل و مغزها
- انواع بستنی به عنوان میان وعده
- آبمیوه طبیعی
- شیر ی خرما و شیر

** توجه نمایید که:

مصرف قندهای ساده مانند شیرینی، شکلات، ژله، آبمیوه صنعتی و نوشابه های گازدار باعث ایجاد تأخیر در بهبود شکستگی ها می شوند بنابراین از مصرف بیش از حد این مواد غذایی خودداری نمایید.

مصرف لبنیات مانند شیر و ماست بابستی با دو ساعت فاصله از مصرف آنتی بیوتیک ها باشد.

جهت جلوگیری از ایجاد یبوست می توانید از آب انجیر خیس خورده و یا آلو بخارا استفاده نموده و در غذای خود چند قاشق روغن زیتون بریزید، همچنین در طول روز آب بیشتری بنوشید.

منابع:

Krause'S food, nutrition and diet therapy. ۲۰۲۰

ESPEN guideline on clinical nutrition in the intensive care unit. ۲۰۱۹

تهیه کنندگان:

فهیمة ادیسی کارشناس ارشد تغذیه

تاریخ تهیه: بهار ۹۵

تاریخ بازبینی: زمستان ۹۹



شماره تماس کارشناس تغذیه

جهت مشاوره:

۰۹۱۷۸۸۴۶۶۷۲