



رژیم غذایی مایعات

اگر به دنبال جراحت و یا عمل جراحی در بلغ و یا جویدن موادغذایی 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 غذاخوردن 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 صباحانه استفاده نمایید مانند:

بوره سیب زمینی با تخم مرغ

حلیم شیر

بوره هویج با تخم مرغ

حریره بادام

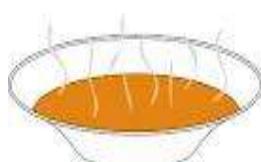
آش سبزی صاف شده

فرنی با شیر

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

سوپی 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.

(درصورتی 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
- شیرهای خرما و شیر

** توجه نمایید که:

صرف قندهای ساده مانند شیرینی، شکلات، ژله، آبمیوه صنعتی و نوشابه‌های گازدار باعث ایجاد تأخیر در بهبود شکستگی‌ها می‌شوند بنابراین از مصرف بیش از حد این مواد غذایی خودداری نمایید.

صرف لبنتیات مانند شیر و ماست بایستی با دو ساعت فاصله از مصرف آنتی بیوتیک‌ها 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:

فهیمه ادریسی کارشناس ارشد تغذیه

تاریخ تهیه: بهار ۹۵

تاریخ بازبینی: زمستان ۹۹

شماره تماس کارشناس تغذیه

جهت مشاوره:

۰۹۱۷۸۸۴۶۶۷۲

