



رژیم غذایی خشک

مرکز آموزشی درمانی حضرت زینب (س)

شماره: NU-BK-۰۶-۰۰

تاریخ: ۱۴۰۱/۱۱/۰۱

- از گرسنگی طولانی مدت پرهیز کنید. وعده های غذایی کوچک استفاده شود و تعداد دفعات غذا خوردن را افزایش دهید.
- اوایل صبح، قبل از برخاستن از تخت، مصرف بیسکوئیت خشک، ترد نمکی، نان خشک، نان برشته، نان سوخاری، شیرینی خشک و چوپ شور به کاهش حالت تهوع کمک میکند. پس از ۱۵ دقیقه از رختخواب برخاسته و صبحانه سبک و زود هضم بخورند.
- از مصرف غذاهای داغ و گرم بپرهیزید. دمای غذا نه خیلی سرد و نه خیلی گرم باشد.
- مصرف کافئین (چای پر رنگ، نسکافه، قهوه، شکلات، کاکائو و نوشیدنی های کافئین دار) را کاهش دهید.
- از خوردن غذاهای پرچرب، پر ادویه، سرخ شده، نفاخ، حجیم و دیر هضم اجتناب شود.
- در صورت وجود حالت تهوع و استفراغ شدید پوره سیب، گلابی، موز مصرف کنید.
- آخر شب مواد غذایی پرپروتئین مانند: شیر، ماست، دوغ، مغزهای نمکی، کره بادام زمینی مصرف کنید.
- آب و مایعات همراه با غذا استفاده نشود. نیم تا یک ساعتی قبل و بعد از غذا، از مصرف مایعات پرهیز کنید.
- بوئیدن لیمو و مکیدن آبنبات نعنائی باعث کاهش حالت تهوع میشود.
- روزانه حداقل ۸-۱۲ آب و مایعات مصرف کنید. مایعات سرد و طعم دار مانند انواع شربت های لیمو، نعناع، لیموناد، موهیتو و ... قابل تحمل تر است.
- مصرف غذاهای اسیدی مانند ترشی، سرکه، آب پرتقال، ترشی و ... را کاهش دهید.
- در صورتی که تهوع استفراغ بارداری خفیف باشد ویتامین B^۶ میتواند موجب کاهش علائم شود.
- منابع غذایی ویتامین B^۶ را در برنامه غذایی خود بگنجانید؛ مانند: گوشت قرمز، ماهی پرورشی، تخم مرغ، شیر، سیب زمینی و جوانه گندم.
- در صورتی که مصرف قرص آهن باعث ایجاد حالت تهوع می گردد، بهتر است قبل از خواب قرص آهن را مصرف کنید.

واحد تغذیه بیمارستان حضرت زینب (س)