

درمان یبوست با راه کارهای تغذیه ای

یبوست یکی از شایعترین مشکلات گوارشی می باشد معمولا یبوست میتواند هرکسی را تحت تاثیر قرار دهد ولی معمولا در زنان و افراد بالای ۶۵ سال و پس از زایمان یا جراحی ویا مصرف داروهای خاص مانند داروهای مسکن ضد درد بیشتر است

مهمترین علت یبوست بعد از جراحی ، مصرف داروهای ضد درد ، مصرف کم مایعات و نخوردن غذا برای یک یا دو روز می باشد . همچنین یک رژیم غذایی کم فیبر نقش مهمی در یبوست ایفا می کند .

به طور کلی فیبرهای گیاهی به دو دسته محلول و نامحلول تقسیم بندی می شوند : فیبرهای محلول ، آب را جذب می کنند و در طول هضم غذا به ژل تبدیل می شوند این نوع فیبرها در **جو ، جودوسر ، مغزها ، حبوبات و برخی از میوه جات و سبزیجات** یافت می شود . بسیاری از میوه ها منبع خوبی از فیبر بوده و باعث درمان یبوست می شوند مانند **زردآلو ، انجیر ، هلو ، گلابی ، آناناس و آلو سیاه** در همین راستا توصیه شده است میوه ها حداقل امکان با پوست مصرف شوند . مصرف میوه هایی که محتوای آب بالا دارند مانند **هندوانه و طالبی** هم توصیه شده است . مصرف **سبزیجات** برگ سبز مانند **برگ چغندر ، کلم پیچ و اسفناج** منبع بسیار خوبی از فیبر می باشند مصرف **مارچوبه ، کلم بروکلی ، کلم ، هویج ، لوبیا سبز ، نخود فرنگی و کدو** هم مفید می باشد

فیبرهای نامحلول اثر مهمی در افزایش حجم مدفوع دارند منابع غذایی فیبر نامحلول شامل سبوس گندم، سبزیجات و غلات کامل و سبوس دار می باشد توجه داشته باشید افزودن فیبر به رژیم غذایی باید به تدریج و در طول یک دوره و در طی چند هفته صورت گیرد تا از ایجاد نفخ و گاز جلوگیری کند .

مصرف برخی از مواد غذایی باعث تشدید یبوست می شوند مانند :

0 مصرف پنیر ، شیر و فراورده های لبنی را تا زمان رفع مشکل محدود نمایید .

0 مصرف گوشت قرمز را تا زمان رفع مشکل محدود نمایید .

0 شیرینی جات مانند شیرینی ، آبنبات ، کیک ها و غذاهای شیرین باعث تشدید یبوست می شوند از مصرف آنها جلوگیری نمایید .

چند توصیه :

§ غذا را در وعده های کم حجم و تعداد بیشتر مصرف کنید

§ برای غذا خوردن برنامه منظمی داشته باشید در ساعات منظم و مشخصی غذا خورده و از ریزه خواری پرهیز نمایید .

§ بعد از غذا در صورت امکان ۲۰ دقیقه پیاده روی کنید .

§ به اندازه کافی آب بنوشید (روزی ۱۰-۸ لیوان) زیرا مایعات به هنگام دفع مدفوع را نرمتر کرده و اجابت مزاج را راحت تر می کند .

§ از مصرف انواع فست فود و غذاهای چرب و سنگین پرهیز کنید .

§ مصرف منابع غذایی حاوی پروبیوتیک ها در رفع یبوست موثر هستند مانند ماست پروبیوتیک

§ مصرف کم منابع غذایی حاوی منیزیم باعث یبوست می شود بنابراین از انواع مغزها و سبزیجات برگ سبز که از منابع غذایی غنی منیزیم هستند روزانه استفاده نمایید .