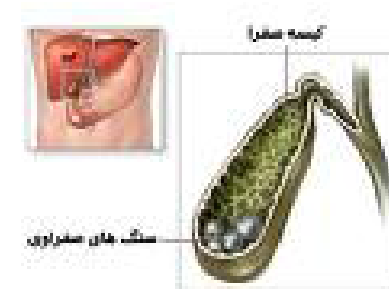




دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان شهدای سلامت نی ریز

رژیم غذایی در سنگ های کیسه

صفرا



تهیه کننده: شهنازینان

کارشناس پرستاری

تاریخ تهیه: بهار 1401

تاریخ بازنگری بعدی: بهار 1404

منبع: کتاب داخلی و جراحی برون-سوداژ 2014

تایید کننده: دکتر محمد رضا صاکی جراح عمومی

نکاتی که بیماران مبتلا به سنگ های کیسه صفرا
باید رعایت کنند:

بهتر است چربی های گیاهی و غیر اشباع بویژه روغن زیتون را
بجای چربی های حیوانی و غذاهای گیاهی را بجای غذاهای
حیوانی استفاده کنید.



سبزیهای فراوان و غذاهای حاوی غلات کامل و سبوس و نان
های سبوس دار استفاده نمایید



مصرف سبزی فراوان و میوه ها بدلیل فیبر بالای آن ها توصیه
می شود

غلات کامل و سبوس دار و نان های سبوس دار باید در رژیم غذایی
این افراد گنجانده شود.



گوشت ها دارای چربی هایی بصورت مخفی در بین لایه های خود
هستند که بطور ظاهری بنظر نمی آیند. گوشت ماهی جزو
گوشت های کم چرب است و کلسترول آن نسبت به نوع گوشت
های قرمز کمتر است.



از آنجا که عامل ایجاد حدود 90٪ سنگ های صفراوی، کلسترول
است، بنابراین رژیم کم چربی و کم کلسترول توصیه میشود.
در مرحله حاد سنگ کیسه صفرا جهت کاهش انقباضات کیسه و
نیز کاهش درد، از رژیم کم چربی استفاده شود.

امروزه ثابت شده مصرف ویتامین های B اسیدفولیک و 12 ، B به ویژه B 6 گروه نقش مهمی در حذف چربی ها دارند . غذاهای بسیار کم کالری و رژیم های غذایی سخت با عث افزایش احتمال سنگهای صفراوی می شوند.



سوسیس، ماهی کنسرو شده ، روغن ، سس های خامه دار ،

مایونز حذف شود.



پروتئین دریافتی باید از طریق شیر کم چرب، پروتئین های گیاهی و سفیده تخم مرغ ، گوشت های کم چرب مثل ماهی تامین شود.



چربی های مواد لبنی و غذای حیوانی مانن د : خامه- کره - کلیه گوشت ها دارای کلسترول می باشند ولی غذاهای گیاهی کلسترول ندارند یعنی روغن زیتون، آفتاب گردان، سویا و کلیه مغزه ا (گردو ، بادام و...) کلسترول ندارند.



در صورتیکه ک یسه صفرا تنبل شده باشد، دریافت متوسط چربی برای تحریک انقباض آن در ممانعت از تشکیل سنگ کیسه صفرا مطلوب خواهد بود.

از مصرف غذاهای سرخ کرده، آجیل ، سس ها، گوشت ، نیمرو ، کره ، خامه و سایر غذاهای پرچرب پرهیز نمائید. چربی های قابل رویت باید به طور کامل از گوشت پاک شودو غذاها بیشتر از طریق پخت کردن و برشته کردن تهیه شوند.

وب سایت : neyrizshp.sums.ac.ir
شماره تماس : ۵۲۴۳۰۱۱۰۴
پورتال : ۵۲۴۳۰۱۱۶



با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه می توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید.