

علت ایجاد زخم های گوارشی:

در حالت طبیعی مخاط معده به دلیل ترشحات خاصی که دارد در مقابل مواد اسیدی محافظت می شود. از بین رفتن این اثر محافظتی است که باعث ایجاد زخم معده می شود.

دلایل ایجاد زخم های گوارشی:

عبارتند از:

- * استرس های روحی روانی
- * عفونت هلیکوباکتری پیلوری
- * مصرف برخی داروها
- * سیگار کشیدن
- * مصرف الکل و ...

علائم بیماری:

- درد معده
- نداشتن اشتها
- کاهش وزن
- حالت تهوع و استفراغ و ترش کردن

نکاتی در مورد رژیم غذایی:

- * بطور معمول رژیم غذایی خاصی توصیه نمی شود، بهترین راه، استفاده از تجربیات خود شخص در زمینه ی انواع غذاهاست.



- * داشتن یک برنامه ی غذایی مرتب، همراه با خوردن انواع غذاها از گروه های غذایی مختلف مانند: نان و غلات، حبوبات، گوشتها، شیر و لبنیات کم چربی، میوه ها و سایر مواد غذایی می تواند مفید باشد.
- * بعضی از غذاها مانند حبوبات یا مرکبات، انواع میوه ها و سبزیجات خام در بعضی افراد ایجاد ناراحتی می کند که لازم است هر فرد در صورت ایجاد ناراحتی، بنا به تجربه ی شخصی خود آن را حذف نماید.
- * نباید خود را از همه ی انواع سبزی ها، میوه ها و حبوبات محروم کنید.

- * هنگام خوردن غذا آرامش داشته باشید.
- * سه ساعت قبل از خواب چیزی نخورید، خوردن قبل از خواب باعث ترشح اسید معده در طول شب می شود.
- * غذا را کاملاً بجوید و آهسته غذا بخورید.
- * غذاهای کم چربی میل کنید.
- * مصرف غذاهای پرچرب، شیرین و کم فیبر می تواند مضر باشد.
- * ماهی زیاد مصرف کنید، مطالعات نشان می دهد مصرف ماهی به خصوص ماهی های چرب می تواند بسیار مفید باشد.
- * مصرف ادویه را کم کنید. فلفل قرمز و سیاه، ادویه کاری و سایر ادویه ها ممکن است بیماری شما را شدید تر کند.
- * مصرف مواد غذایی حاوی کافئین را کاهش دهید: قهوه، نوشابه های گازدار، چای پررنگ مصرف نکنید.
- * مصرف نمک را کم کنید.

راهنمای رژیم غذایی در بیماران با زخم های گوارشی



- برخی دیگر با خوردن ۳ وعده غذا در روز راحت هستند، که این موضوع به وضعیت و تمایل شما بستگی دارد.
- ولی آنچه که مهم است در وعده ی شام نباید غذاهای چرب و دیر هضم مصرف کرد.
- به طور کلی داشتن یک رژیم غذایی ساده همراه با استفاده از همه ی مواد غذایی و داشتن برنامه ی غذایی مرتب، نکشیدن سیگار، عدم مصرف نوشابه های گازدار می تواند در التیام زخم معده بسیار کمک کننده باشد.



- * سیگار نکشید، کشیدن سیگار باعث تشدید بیماری شما می شود.
- * در مورد بعضی از مواد غذایی ترش مانند: آب مرکبات، پرتقال، لیمو ترش، گریپ فروت چون مقدار اسید این مواد از مقدار اسید ترشحات معده کمتر است معمولاً با مصرف آن اشکالی ایجاد نمی شود و صرفاً به دلیل ترش بودن نباید از خوردن آنها اجتناب کرد مگر اینکه مانند سایر مواد غذایی نتوانید آنها را تحمل کنید.
- * از خوردن غذاهای خیلی گرم و خیلی سرد پرهیز شود. دمای مناسب غذا بین ۲۶ تا ۳۳ درجه سانتیگراد است.
- * تا جای ممکن هضم غذا را در معده راحت کنید. برای این منظور غذاها باید به صورت پوره، خرد شده و یا مایع مصرف شوند. همچنین آرام جویدن غذا آن را ریزتر و هضم را راحتتر می کند.

در مورد تعداد وعده های غذایی نظرات متفاوتی وجود دارد:

- بعضی ترجیح می دهند تعداد وعده های زیادتر با حجم کمتر مصرف کنند، ولی ممکن است مقدار ترشحات اسید معده افزایش یابد.