

## تغذیه ویژه بیماران کلستومی

با تغییر الگوی دفع اغلب بیمار فکر میکند ، با بقیه آدمها تفاوت دارد و ممکن است روی اعتماد به نفسش تاثیر منفی بگذارد.

البته در ماههای اول شاید چنین باشد ، اما به زودی شرایط عادی می شود و وی می تواند همچون دیگران ، از رژیم غذایی عادی برخوردار باشد.

مرحله اول تغذیه بعد از جراحی(مایعات)

بهتر است بیمار به محض اجازه پزشک جراح به خوردن ، اینکار را شروع کند. به بیمار توصیه می شود اولین وعده غذایی مایعات باشد. خوشبختانه اکثر بیمارانها دارای تیم تخصصی تغذیه است که در چنین مواقعی با تنظیم رژیم مناسب اینکار را عملی می کنند.

اما همواره بیمار دوست دارد بداند که مجاز به مصرف چه نوع مایعاتی است.

این مایعات باید از نوع ساده ، غیر نفاخ و سهل الهضم باشد.

بهتر است یک لیوان آب ساده که نه زیاد گرم و نه زیاد سرد است انتخاب شود.

اکثر ما ایرانی ها به چای علاقمند هستیم ، اشکالی ندارد اگر بیمار بخواهد یک چای کم رنگ و کم شیرین را دو ساعت بعد از شروع خوردن نوش جان کند. اما مراقب باشید زیادی ابتکار به خرج ندهید ! چای ساده ، نه چای سبزی ! چون چای سبز ممکن است علاوه بر تحریک تهوع و استفراغ ، موجب افت قند خون وی شود.

وقتی صحبت از مایعات می شود ، فهرست بزرگی از غذاهای مایع به ذهن می رسد ، که برخی ممنوع است ، از جمله شیر که نفاخ است و موجب درد شکم می شود. یا آب هندوانه که ماهیت نفاخ دارد. برخی مواقع مشاهده شده ، همراهان جهت دوپینگ بعد از جراحی ، ترکیبی از چند میوه را آب گیری نموده به بیمار می خوراندند. لطفاً از این کار هم پرهیز کنید. بعد از جراحی، فرآیند هضم کمی کند می شود و بیمار قادر نیست چنین ترکیباتی را هضم نماید.

### مرحله دوم تغذیه بعد از جراحی (رژیم کم فیبر و کم باقیمانده)

از زمانی که بیمار تغذیه دهانی را شروع می کند تا مرحله ای که باقیمانده غذای هضم شده (مدفوع) وارد کیسه کلستومی شود گاهی ۳ تا ۶ روز طول می کشد. علتش اینست که بعد از جراحی هنوز باقیمانده روده قدرت کافی برای حرکت دادن مدفوع را ندارد و خیلی به کندی مدفوع به کیسه هدایت می شود. تا روده به قدرت اولیه اش بازگردد ، باید رژیم غذایی بیمار کم باقیمانده باشد تا در روده انباشته نشود و درد ایجاد نکند.

### از رژیم های کم باقیمانده می توان موارد زیر را مثال زد:

پوره سیب زمینی ، مرغ پخته همراه با سیب زمینی ، کته برنج ایرانی (کم نفخ است) همراه با ماست ، موز

بعد از دفع اولین مدفوع از طریق مقعد شکمی (استومی) با اجازه پزشک بیمار می تواند وارد مرحله سوم تغذیه ای شود.

### مرحله سوم تغذیه بعد از جراحی (رژیم ویژه کلستومی)

بیمار دارای کلستومی نباید بگذارد دستگاه گوارش بدون غذا بماند ، چون روده خالی گاز تولید می کند. بنابراین بهتر است همواره با حجم کم و دفعات زیاد غذا میل کند.

توصیه می شود غذا به خوبی جویده شود تا هضم و جذب کامل صورت گیرد . وجود غذای باقیمانده در مدفوع ، گاز تولید می کند که خوشایند بیمار نخواهد بود.

در اینجا ما با اشاره به گروه های غذایی اصلی ، مقدار و فهرست مجاز و ممنوع را تقدیم شما می کنیم:

### کربوهیدراتها(قندها)

از گروه کربوهیدراتها بهتر است قندهای ساده کمتر مصرف شوند ، چون موجب اسهال می شوند. مانند:

شکر ، نبات ، آب نبات ، آب میوه های صنعتی دارای نگهدارنده ، پاستیل و ژله ، مربا و عسل

### فهرست مجاز عبارتند از:

نانها ، رولت های نانی (سمبوسه و پیراشکی) ، بیسکویت ها ، برنج ، غلات صبحانه ، جو ، برنج کته ، سیب زمینی ، پاستا و شیرینی های خانگی  
از این گروه می توانید ۶ تا ۱۱ واحد در روز مصرف کنید. یک کف دست نان ، یک فنجان غلات و نصف فنجان برنج پخته ، یک واحد محسوب می شود.



### سبزیجات

جهت تامین املاح و ویتامین های مورد نیاز روزانه ضروری هستند ، اما باید طی ۶ تا ۸ هفته اول به آرامی و پلکانی افزوده شوند. در هفته اول فقط به صورت بخار پز ، جوشانده و انواع پوست دارش بصورت پوست کنده سرو شود.

نیاز روزانه ۵ تا ۳ واحد است که یک واحد گروه سبزیجات پخته نصف فنجان ، عصاره سبزیجات یک واحدش یک چهارم فنجان محسوب می شود.  
از گروه سبزیجات از مصرف ریشه ها (مانند تربچه) ، قارچ ها ، فلفل سبز ، کلم ، نخود ، دانه ها و سویا پرهیز کنید.

### میوه ها

با نظر پزشک معالج و متخصص تغذیه میوه شروع شود اما با واحدهای میوه آشنایی داشته باشید مثلاً:

یک عدد میوه متوسط یک واحد محسوب می شود. آب میوه تازه نصف فنجان و کمپوتهای میوه یک چهار لیوان یک واحد در نظر گرفته می شود.

از میوه های فصل استفاده کنید و از مصرف میوه خشک پرهیز نمائید. از میوه ها آناناس ، نارگیل و کشمش توصیه نمی شود ، چون موجب سوزش استومی (مقعد شکمی) می شود.

### لبنیات

لبنیات منبع اصلی تامین کلسیم روزانه هستند. زندگی بدون مصرف لبنیات اگر نگویم غیر ممکن ، قطعاً دشوار است. کسانی که کیسه کلستومی دارند باید در هفته های اول از مصرف شیر پرهیز نمایند و در هفته های بعد به صورت تدریجی و مقدار کم به رژیم غذایی اضافه شود و در صورتیکه نفخ و ناراحتی ایجاد نشد ادامه یابد.

توصیه می شود روزانه ۲ تا ۳ واحد لبنیات مصرف شود ، که در هفته های اول فقط ماست و پنیر فتا مجاز است. نصف لیوان ماست ، ۱۰۰ گرم پنیر و یک لیوان شیر یک واحد محسوب می شوند.

### پروتئین و گوشت

سلولهای بدن جهت عملکرد صحیح به پروتئین نیاز دارند. همچنین عضلات جهت حفظ قوام و تونسیته به پروتئین احتیاج دارند. گوشت قرمز ، ماهی ، دانه های خشک حبوبات ، آجیل ها ، تخم مرغ و ماکیان منابع پروتئینی محسوب می شوند.



## تغذیه ویژه بیماران کلتومی "ویژه بیماران"



منبع :

۱- پروتئر سوپوارث

تاریخ تهیه : ۱۴۰۲/۸/۲۴

بازنگری : ۱۴۰۵/۸/۲۴

ID:SH-PE-Pa/۵۰۰۰۱-۰۲/۱۰

### غذاهای خوشبو کننده مدفوع

این غذاها با گرفتن بوی بد مدفوع کمک کننده هستند مانند:

جعفری ، اسفناج ، ماست ، نعناع ، گشنیز ، پونه ، ترخون ، مرزه و برگ گل محمدی.

می توانید نوع خشک شده این گیاهان را به ماست اضافه کنید و روزانه مصرف کنید.

### غذاهای بدبو کننده مدفوع

برخی غذاها هم ایجاد کننده بوی بد هستند و بوی بد مدفوع را تشدید می کنند مانند:

پیاز ، سیر ، ادویه های تند ، تخم مرغ ، ماهی ، کلم ، گل کلم ، حبوبات ، تربچه ، آبجو و نوشابه های گاز دار ، ذرت ، قارچ ، نارگیل ، فلفل سبز ، مرکبات ، آجیل ها ، شیر و خیار

این غذاها را نمی توان از رژیم غذایی حذف کرد ، اما می توان با تعدیل در مصرف و ترکیب کردن با غذاهای بو گیر ، از عوارض بوزایی شان کاست.

## واحد آموزش به بیمار بیمارستان ساسان

آدرس : تهران - بلوار کشاورز - شماره ۴۳

تلفن : ۸۹-۸۸۹۶۵۱۷۰ داخلی ۷۳۹

[info@sasanhospital.com](mailto:info@sasanhospital.com)

در ۸ هفته اول بعد از کلتومی مصرف ماهی ، تخم مرغ و دانه های خشک مناسب نیستند و بهتر است از مرغ و گوشت قرمز استفاده شود.

روازنه بدن انسان به ۳ واحد پروتئین احتیاج دارد.

### چربی ها و روغن ها

به عنوان یکی از منابع تامین انرژی محسوب می شود . دیواره همه سلولهای بدن دارای چربی هستند. چربی ها دو نوعند : مفید و مضر.

روغن زیتون ، روغن دانه انگور ، روغن آفتابگردان جزء چربی های مفید هستند. اما اگر شما مشکل کلتسترول و چربی بالا ندارید می توانید از کره حیوانی و خامه هم استفاده کنید.

### مشکلات تغذیه ای بیماران دارای کلتومی

به طور کلی بیماران دارای کلتومی در ماههای اول فارغ از نوع رژیم غذایی با مشکلاتی مواجه هستند که به مرور بر طرف می شود برخی از این مشکلات عبارتند از :

### یبوست

غذاهای پیشنهادی جهت یبوست : سبزیجات پخته ، آلو ، آب آلو ، انجیر خیس شده ، آب انجیر

### اسهال

غذاهای پیشنهادی جهت اسهال: موز ، ماست ، پنیر ، بادام زمینی ، ماکارونی و برنج کته

### بوی بد مدفوع

همچنین بیماران دارای کلتومی خیلی از مواقع از بوی ایجاد شده در کیسه ناراحت و نگران هستند. برخی شرکتهای تولید کننده کیسه تدابیری اندیشیده اند که بو جذب شود ، اما بیمار می تواند با رژیم غذایی تا حدودی این شرایط را تعدیل کند.