



تأثیر تغذیه پس از جراحی

The Effect Of Nutrition After Surgery

THE EFFECT OF
NUTRITION AFTER
SURGERY

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

◀ مصرف غلات کامل به جای دانه های ▶

تصفیه شده پس از جراحی

غلات کامل منبع عالی ویتامین ها و مواد معدنی و همچنین فیبر هستند. حتی الامکان نان و غلات کامل را به جای نمونه های تصفیه شده سفید انتخاب کنید.

مصرف برنج یک روش عالی برای افزودن غلات سبوس دار به رژیم غذایی است، اما بسیاری از انواع برنج آنقدر فرآوری شده اند که ارزش غذایی آن ها به حداقل می رسد. به دلیل میزان بالای مواد مغذی و فیبر موجود در برنج قهوه ای و سایر برنج های تصفیه نشده مصرف آن ها توصیه می شود. از بیکن و تخم مرغ صرف نظر کنید و بلغور جو دوسر یا غلات سبوس دار مانند نان گندم کامل و میوه های تازه را برای وعده صبح خود انتخاب کنید.

اگر جراحی روده داشته اید قبل از افزودن غلات کامل به رژیم غذایی خود اطمینان حاصل کنید که مجاز به مصرف غلات کامل هستید. به دستورالعمل های پزشک خود در مورد آنچه برای مصرف در دوران نقاهت مناسب است توجه ویژه داشته باشید.

◀ مصرف میوه ها و سبزیجات تازه پس از جراحی ▶

میوه ها و سبزیجات تازه حاوی مواد مغذی و فیبر هستند که برای بهبودی پس از جراحی ضروری هستند. در حالی که مواد غذایی تازه بهتر است، مواد منجمد یا کنسرو نیز خوب هستند. سعی کنید بر مواردی که فرآوری نشده اند مانند کلم بروکلی تازه تأکید کنید و از غذاهای فرآوری شده مانند سوپ کنسرو بروکلی خودداری کنید.



◀ مصرف پروتئین های بدون چربی پس از جراحی ▶

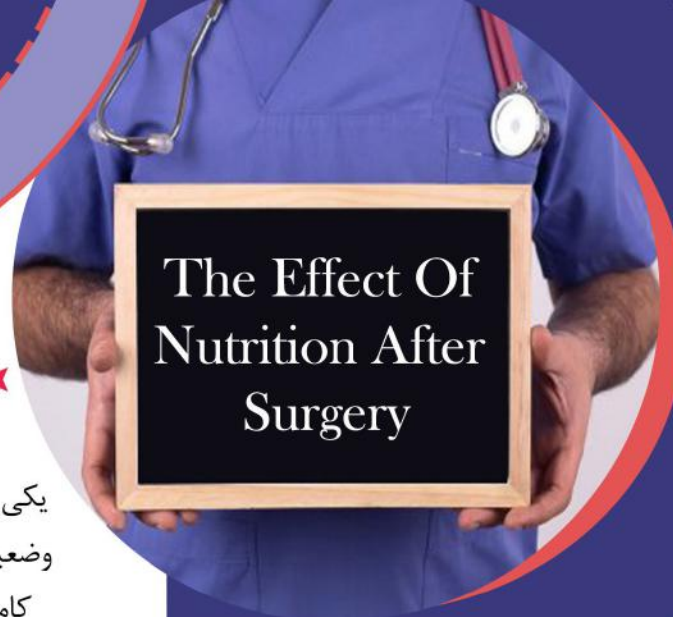
پروتئین بدون چربی را می توان در گوشت های بدون چربی مانند مرغ، بوقلمون و گوشت خوک یافت. غذاهای دریایی از جمله ماهی منبع عالی پروتئین بدون چربی است. گوشت قرمز به دلیل سطح بالای چربی اشباع، باعث یبوست می شود و به همین دلیل مصرف آن پس از جراحی توصیه نمی شود.

اگر گوشت مصرف نمی کنید، به یاد داشته باشید که پروتئین از منابع دیگری غیر از گوشت نیز حاصل می شود. مانند: آجیل، توفو، لوبیا، غذاهای گیاهی و پروتئین گیاهی. فرآورده های لبنی نیز منبع پروتئین هستند اما می توانند باعث یبوست شوند، بنابراین باید از آن ها به میزان متوسط استفاده کنید. اگر در مصرف غذا مشکل دارید، مکمل رژیم غذایی خود را با پودر پروتئین که می تواند به نوشیدنی ها مانند اسموتی ها اضافه شود، در نظر بگیرید.





The Effect Of Nutrition After Surgery



The Effect Of Nutrition After Surgery

◀ ارزیابی رژیم غذایی پس از جراحی ▶

یکی از بهترین کارهایی که می توانید برای بهبود وضعیت تغذیه خود انجام دهید، تمرکز بر غذاهای کامل است. این به این معنی است که غذاهای کامل یا فرآوری نشده انتخاب کنید.

◀ خودداری از غذاهایی که باعث یبوست پس از جراحی می شوند ▶

یبوست پس از جراحی معمول است زیرا داروهای مسکن اغلب در روزهای بعد از یک جراحی استفاده می شوند و یک اثر جانبی شناخته شده در کاهش حرکت روده دارند. غذاهایی که احتمالاً باعث یبوست می شوند شامل:

- ◀ غذاهای خشک یا کم آب
- ◀ غذاهای فرآوری شده
- ◀ پنیر
- ◀ شیر و لبنیات
- ◀ گوشت قرمز
- ◀ شیرینی ها



◀ تاثیر تغذیه پس از جراحی ▶

اگر جراحی کرده اید، غذایی که میل می کنید می تواند تأثیر زیادی در سرعت بهبود زخم های شما داشته باشد. مصرف غذاهای مناسب می تواند از بروز عوارضی مانند یبوست و افزایش قند خون جلوگیری کرده و عناصر سازنده پروتئین مورد نیاز پوست را برای بهبود سریع فراهم کند.

غذاهای فرآوری شده دارای مقادیر زیادی چربی، شکر، نمک و مواد افزودنی شیمیایی هستند اما فیبر و ویتامین های بسیار کمی دارند.