



یبوست یکی از اختلالات شایع دستگاه گوارش است. در این بیماری روده ها به شکل منظم حرکت نمی کنند یا به هنگام حرکت کاملاً خالی نمی شوند. در این حالت مدفوع به صورت توده ای خشک و کوچک در می آید و دفع آن با سختی و فشار صورت می گیرد. از آنجایی که در یبوست مواد دفعی مدت زیادی در روده باقی می مانند مواد سمی مجدداً جذب خون شده و به اعضای مختلف بدن منتقل می شوند این امر سبب بروز علائمی مانند باردار بودن زبان - ایجاد بوی بد دهان - از دست دادن اشتها - سردرد - سرگیجه - بروز حلقه های تیره زیر چشم ها - احساس سیر بودن دائمی - اسیدی شدن معده و... می شود.

نکات مهمی که برای رفع یبوست باید به آنها توجه کنیم.

- ۱- کم تحرکی یکی از عوامل مهم ایجاد این بیماریست سعی کنید روزانه حداقل به مدت ۳۰ دقیقه پیاده روی یا فعالیت ورزشی ملایم تا متوسط داشته باشید این امر به افزایش حرکات روده کمک می کند.
- ۲- مصرف آب را افزایش دهید. روزانه ۸-۶ لیوان آب به افزایش حجم مدفوع و سرعت دفع کمک می کند.
- ۳- مصرف مواد غذایی فیبردار را افزایش دهید. این مواد شامل میوه جات - سبزیجات - غلات - سبوسدار و حبوبات می باشند که سبب افزایش حرکات دودی روده می شوند.



- ۴- مایعاتی که حاوی کافئین هستند مثل قهوه - نسکافه - نوشابه های گازدار و الکل - چای

پرنگ به علت دفع آب بدن سبب بهتر شدن علائم یبوست می شوند.

۵- صبح ها به صورت ناشتا ۲ لیوان آب ولرم میل کنید.

۶- میوه جاتی مانند آلو، عناب، کیوی، گلابی، انجیر خشک و طالبی خاصیت ملین دارند طبق نظر کارشناس تغذیه در برنامه غذایی خود به میزان کافی از این نوع میوه ها بگنجانید.



۷- قارچ را به صورت خام (در سالاد) یا پخته در انواع غذاها و سوپ ها مورد استفاده قرار دهید.

۸- از مصرف غذای چرب و سرخ شده و پرادویه بپرهیزید.

۹- مصرف سیب به صورت آب میوه یا پخته شده می تواند به رفع مشکل کمک کند.

دقت کنید خود سیب می تواند اثر معکوس داشته باشد. البته در بیماران دیابتی آب میوه انتخاب خوبی نمی باشد.



درمان یبوست با رژیم غذایی



تهیه و تنظیم: سحرناز راه پیما
واحد تغذیه

مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم

غذایی به کاهش یبوست و عوارض ناشی از آن کمک شایانی می نماید.

۱۷- ورزش هایی که موجب حرکت عضلات ناحیه شکم و کمر می شود، شنا کردن روی زمین و تمامی ورزش هایی که با انجام حرکات بالاتنه و خم شدن به سمت پایین و طرفین همراه است موجب حرکات عضلات جدار شکم و کاهش فشار وارده بر روده ها شده و در رفع یبوست بسیار موثر است.



چند توصیه ساده

الف) ۱ قاشق مرباخوری سرصاف اسفرزه (پسیلیوم) را در یک لیوان بزرگ (۳۰۰ سی سی) آب ولرم ریخته بهم بزنید و قبل از ایجاد لعاب مصرف کنید.
ب) چند عدد انجیر خشک و آلو (از هر نوع) را با مقداری آب بیزید بگذارید یک شب بماند صبح روز بعد به صورت ناشتا آنرا مثل نمائید.

۱۰- از مصرف شکلات و کاکائو تا حد امکان بپرهیزید.

۱۱- مصرف خاکشیر با آبجوش به صورت ناشتا می تواند کمک کننده باشد.

۱۲- افزودن پودر گل سرخ به ماست و دوغ مصرفی همراه با خیار و سبزیجات خشک می تواند کمک کننده باشد.

۱۳- از مصرف داروهای ملین به صورت خودسرانه و بدون تجویز پزشک خودداری کنید. مصرف بی رویه این داروها می تواند باعث تنبلی روده ها و کاهش حرکات طبیعی دستگاه گوارش شود.

۱۴- مصرف مداوم نان جو می تواند باعث بروز یبوست شود توصیه می شود از نان های گندم سبوسدار بیشتر استفاده شود. در صورت عدم دسترسی به نانهای سبوسدار می توانید سبوس گندم را از داروخانه ها یا عطاری تهیه کنید. و روزانه به اندازه یک قاشق غذاخوری روی انواع غذاها - ماست یا سالاد بپاشید.

۱۵- مصرف آب موجود در برگ گیاه آلوئه ورا نیز مفید می باشد.

۱۶- سعی کنید استرس و فشارهای عصبی - روانی را از خود دور کنید. داشتن آرامش روحی - برنامه روزانه منظم جهت مصرف وعده های