

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

### عوامل ایجاد کننده زخم‌های گوارشی:

عوامل ایجاد زخم معده عبارتند از: استرس‌های روحی روانی، عفونت هلیکوباکتر پیلوری، مصرف برخی داروها، سیگار کشیدن، مصرف الکل و غیره.

### علائم بیماری:

درد معده، نداشتن اشتها، کاهش وزن، حالت تهوع و استفراغ و ترش کردن از علائم این بیماری است.

### نکاتی در مورد رژیم غذایی:

بطور معمول رژیم غذایی خاصی توصیه نمی‌شود، بهترین راه، استفاده از تجربیات خود شخص در

۱

زمینه‌ی انواع غذاهاست.



داشتن یک برنامه‌ی غذایی مرتب همراه با خوردن انواع غذاها از گروه‌های غذایی مختلف مانند: نان و غلات، حبوبات، گوشتها، شیر و لبنیات کم‌چربی، میوه‌ها و سایر مواد غذایی می‌تواند مفید باشد.

بعضی از غذاها مانند حبوبات یا مرکبات، انواع میوه‌ها و سبزیجات خام در همه‌ی افراد ایجاد ناراحتی نمی‌کند و هر فرد بنا به تجربه‌ی خود در صورت ایجاد ناراحتی پس از مصرف هر یک از این مواد می‌تواند آن را حذف نماید.



نباید خود را از همه‌ی انواع سبزی‌ها، میوه‌ها و حبوبات محروم کنید.

۲

هنگام خوردن غذا آرامش داشته باشید.

سه ساعت قبل از خواب چیزی نخورید، غذا خوردن غذا قبل از خواب باعث ترشح اسید معده در طول شب می‌شود.

غذا را کاملاً بجوید و آهسته غذا بخورید.

غذاهای کم‌چربی میل کنید.

مصرف غذاهای پرچرب، شیرین و کم فیبر می‌تواند مضر باشد.

ماهی، زیاد مصرف کنید. مطالعات نشان می‌دهد مصرف ماهی به خصوص ماهی‌های چرب می‌تواند بسیار مفید باشد.

مصرف ادویه را کم کنید. فلفل قرمز و سیاه، ادویه کاری و سایر ادویه‌ها ممکن است بیماری شما را شدیدتر کند.

مصرف مواد غذایی حاوی کافئین را کاهش دهید:

۳



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان  
No Go



## راهنمای رژیم غذایی در بیماران با زخمهای گوارشی

بهار ۱۴۰۰

پمفلت آموزشی مددجو

ترشحات اسید معده افزایش یابد. 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 وعده‌ی شام نباید غذاهای چرب و دیر هضم مصرف کرد.

**✘** به طور کلی داشتن یک رژیم غذایی ساده همراه با استفاده از همه‌ی گروههای مواد غذایی و داشتن برنامه‌ی غذایی مرتب، نکشیدن سیگار، عدم مصرف نوشابه‌های گازدار می‌تواند در التیام زخم معده بسیار کمک کننده باشد.

*دانشگاه علوم پزشکی تهران*

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود پمفلت‌های آموزش به بیمار <http://www.ziaeiان.ir> و یا <http://help.tums.ac.ir> جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد [Ziaeiان@tums.ac.ir](mailto:Ziaeiان@tums.ac.ir)



قهوه، نوشابه‌های گازدار، چای پررنگ مصرف نکنید.

**☞** مصرف نمک را کم کنید.

**☞** سیگار نکشید، کشیدن سیگار باعث تشدید بیماری شما می‌شود.

**☞** در مورد بعضی از مواد غذایی ترش مانند: آب مرکبات، پرتقال، لیمو ترش، گریپ‌فروت. چون مقدار اسید این مواد از مقدار اسید ترشحات معده کمتر است، معمولاً با مصرف آن اشکالی ایجاد نمی‌شود و صرفاً به دلیل ترش بودن نباید از خوردن آنها اجتناب کرد مگر اینکه مانند سایر مواد غذایی نتوانید آنها را تحمل کنید.

**در مورد تعداد وعده‌های غذایی نظرات متفاوتی وجود دارد:**

**♦** بعضی ترجیح می‌دهند تعداد وعده‌های زیادتر

با حجم کمتر مصرف کنند، ولی ممکن است مقدار

