

رژیم مایع صاف

این رژیم شامل آن دسته از مواد غذایی است که دردمای اتاق به صورت مایع صاف و شفاف هستند و در دستگاه گوارش حداقل باقیمانده را ایجاد می کنند.

هدف ها

تأمین مایعات و الکترولیت ها به منظور جلوگیری از کم آبی بدن
به حداقل رساندن عمل هضم و تحریک دستگاه گوارش

موارد کاربرد

در مرحله اول انتقال رژیم غذایی از تغذیه وریدی به تغذیه از راه دهان
اولین رژیم غذایی پس از جراحی
جهت آماده سازی روده برای برخی آزمایش ها مانند کولونوسکوپی یا انواع جراحی
در بیماران ناتوان و بسیار ضعیف یا دچار سوء تغذیه به عنوان اولین مرحله تغذیه از راه دهان
در برخی اختلالات حاد دستگاه گوارش مانند التهاب معده یا لوزالمعده

کفایت تغذیه ای

این رژیم از نظر انرژی و مواد مغذی محدود است و فقط می تواند مایعات مقدار کمی کالری و الکترولیت را تأمین کند. استفاده از این رژیم بیش از ۲ روز به عنوان تنها منبع غذایی می تواند خطر بروز کمبود مواد مغذی را افزایش دهد.

مشخصات رژیم غذایی

انتخاب نوع مایعات در این رژیم بستگی به شرایط بالینی بیمار دارد. برای تأمین آب مورد نیاز و رفع تشنگی بیمار، رژیم باید در وعده های متعدد تجویز شود.

مواد غذایی مجاز و غیر مجاز در رژیم مایع صاف

گروه غذایی	مواد غذایی مجاز	مواد غذایی غیر مجاز
سوپ ها	آب و سوپ صاف شده گوشت یا مرغ بی چربی	سایر سوپ ها (خامه دار)
دسر ها	ژله ساده، بستنی یخی	بستنی، کرم کارامل و سایر دسر ها
شیرینی ها	شکر، قند، آب نبات ساده، عسل	سایر شیرینی ها
نوشیدنی ها	چای و قهوه با یا بدون کافئین، آبمیوه صاف شده، نوشیدنی های تجاری با طعم میوه، نوشابه گازدار	آبمیوه صاف نشده، آب آلو، آب گوجه فرنگی و آب سایر سبزی ها شیر و نوشیدنی های تهیه شده از شیر
سایر مواد	نمک، مکمل های غذایی تجاری بدون باقیمانده و لاکتوز	فلفل و سایر ادویه ها

چند تذکر مهم

- این رژیم غذایی از نظر میزان کالری و بیشتر مواد مغذی ناکافی است. بنابراین استفاده طولانی مدت از آن می تواند باعث کاهش وزن بیمار، تحلیل بافت های عضلانی و کمبودهای تغذیه می شود.
- در صورت نیاز به استفاده طولانی مدت از این رژیم باید از مکمل های غذایی تجاری بدون شیر یا تغذیه وریدی استفاده شود.
- مصرف آبمیوه صاف شده به خصوص آب مرکبات برای تأمین ویتامین C و پتاسیم (در صورت تحمل بیمار) توصیه می شود.
- آب صاف شده گوشت بدون چربی می تواند مقداری از سدیم مورد نیاز بدن را تأمین کند.
- ژلاتین و نوشابه های گازدار منابع خوبی برای تأمین آب و انرژی هستند ولی از نظر الکترولیت ها غنی نیستند. بنابراین در اسهال و استفراغ باید از منابع دیگری هم استفاده کرد.
- پس از عمل جراحی معده یا انفارکتوس میوکارد، مصرف نوشیدنی های کافئین دار مثل قهوه، چای و کولا ها توصیه نمی شود زیرا می توانند موجب تحریک ترشح اسید معده و افزایش ضربان قلب شوند.
- در بیماران مبتلا به دیابت، نارسایی کلیوی یا اختلالات مشابه دیگر تغییر در رژیم مایع صاف باید بر حسب نوع بیماری صورت گیرد.



رژیم نرم

این رژیم شامل مواد غذایی نرم ولی جامد است که حاوی ادویه کم و فیبر محدود هستند و به راحتی جویده می‌شوند.

موارد کاربرد

رژیم انتقالی از رژیم مایع به جامد در شرایطی که بیمار قادر به جویدن غذای معمولی نیست.

دوران نقاهت از جراحی سر، گردن و دهان

بیماران بسیار ضعیف و ناتوان

برخی اختلالات خفیف دستگاه گوارش

برخی شرایط که بیمار حالت تهوع یا سوء هاضمه دارد.

مشخصات رژیم غذایی

مواد غذایی مجاز و غیر مجاز و رژیم نرم

گروه غذایی	مواد غذایی مجاز	مواد غذایی غیر مجاز
نان و غلات	نان سفید، برنج به صورت کته، ماکارونی، انواع رشته، سیب زمینی پخته	نان های خشک و برشته، نان های سبوس دار، سیب زمینی سرخ کرده
گوشت و جانشین ها	انواع گوشت نرم و گوشت قرمز، مرغ، ماهی، پنیر نرم، تخم مرغ، حبوبات پخته نرم یا له شده	انواع گوشت سفت و سرخ کرده، سوسیس، پنیر سفت
سوپ ها	آب گوشت، انواع سوپ، انواع سبزی پخته و نرم یا له شده، آب سبزی ها	سوپ های پر ادویه، سبزی های خام همراه با پوست یا تخم سبزی های نفاخ، ذرت
میوه ها	میوه رسیده نرم یا له شده، کمپوت میوه، آبمیوه	میوه های خام همراه با پوست، تخم یا هسته، میوه های خشک
شیر و لبنیات	انواع شیر، شیر کاکائو، ماست، دوغ	
چربی ها	کره، خامه، مارگارین، روغن های نباتی مایع، انواع سس ساده	غذاهای سرخ شده، مغزها
دسر ها و شیرینی ها	کیک، شیرینی ساده، فرنی، شله زرد، کرم کارامل ساده، ژله، بستنی یخ، شربت، آب نبات، عسل	انواع آجیل و مغزها، مربا و شکلات، شیرینی های حاوی مغزها
سایر موارد	چای، قهوه، نمک، شکر، قند	لفل، سایر ادویه های تند، خیار شور، آجیل، دانه زیتون

رژیم پر کالری - پر پروتئین

هدف ها

افزایش میزان کل انرژی و پروتئین به منظور تأمین نیازهای افزایش یافته فرد در شرایط ویژه مانند سوء تغذیه کمک به افزایش وزن

موارد کاربرد

در بیماری ها و شرایط خاص می تواند مؤثر باشد مانند:

AIDS ، سوختگی، انواع جراحی و آسیب دیدگی ، بیماری های کلیوی (بیمار تخت دیالیز) ، سوء تغذیه انرژی - پروتئین ، فیبروکیستیک ، اختلال رشد سرطان ، جهت آماده سازی برای جراحی به خصوص در شرایطی که بیمار دچار کاهش وزن شدید است.

مشخصات رژیم غذایی

فهرست مواد غذایی پر کالری - پر پروتئین

مواد غذایی	گروه غذایی
غلات پخته (مانند فرنی یا حلیم) با شیر و کره و شکر، برنج، ماکارونی و سیب زمینی با کره یا روغن مایع	نان و غلات
تمام سبزی ها با کره یا خامه یا به صورت سرخ کرده	سبزی ها
کمپوت انواع میوه ها، خشکبار	میوه ها
گوشت های سرخ کرده با سس تهیه شده با کره یا خامه، افزودن پودر شیر خشک به انواع سوپ و سس	گوشت و مواد غذایی پروتئینی
شیر و ماست پر چرب، خامه، بستنی، انواع پنیر (پنیر خامه ای)، افزودن پودر شیر خشک به شیر	شیر و فراورده های آن
عصاره میوه ها، انواع آبمیوه تجاری، نوشابه های گازدار، انواع معجون، مکمل های تجاری	نوشابه ها
سوپ خامه دار یا با گوشت	سوپ ها
انواع روغن، کره، مارگارین، مایونز، انواع سس ساده	چربی ها

روش های توصیه شده برای افزایش میزان انرژی دریافتی

کره یا مارگارین به نان، سیب زمینی، برنج، ماکارونی، سوپ، گوشت قرمز، مرغ و ماهی افزوده شود.
خامه به سیب زمینی، ماکارونی، انواع سبزی و میوه، سوپ، سس و بستنی افزوده شود.
مایونز به نان ساندویچ، گوشت قرمز، مرغ، ماهی، سس ساده و تخم مرغ افزوده شود.
پنیر خامه ای به برش های میوه، نان، کراکر، با تخم مرغ مخلوط شود.
شکر، عسل به شیرینی و میوه افزوده شود.

روش های توصیه شده برای افزایش پروتئین دریافتی

پودر شیر ۴ - ۲ قاشق غذاخوری به ۱ لیوان شیر پرچرب افزوده شود. به پوره سیب زمینی، انواع سوپ، انواع سس و تخم مرغ افزوده شود. پنیر مانند پنیر پیتزا به همبرگر، انواع سبزی، تخم مرغ، انواع ساندویچ، سوپ، پوره، سیب زمینی افزوده شود با سالاد و همراه با میوه مصرف شود.
ماست، ماست پرچرب به عنوان میان وعده با میوه یا با هر وعده غذایی مصرف شود.
تخم مرغ، به انواع سالاد، سبزی های پخته و آش افزوده شود.
بستنی، به انواع معجون اضافه شود. با بیسکویت مصرف شود.
مغزها، به انواع دسر مانند بستنی و شله زرد به انواع سالاد افزوده شود.
گوشت، به انواع سوپ، املت و ساندویچ افزوده شود.
حبوبات، به انواع سوپ و آش افزوده شود.

CRF نارسایی مزمن کلیوی

در بیماران نارسایی حاد یا مزمن کلیوی، رژیم غذایی بیماران بایستی با توجه به شرایط بیمار توسط کارشناس تغذیه تنظیم گردد. چرا که میزان نیاز به پروتئین و انرژی حتی مایعات برای این بیماران با توجه به وزن بیمار محاسبه می گردد و از شخصی به شخص دیگر متفاوت است.

اما به طور کل مواد غذایی غیر مجاز شامل موارد زیر می باشد:

غذاهای حاوی سدیم بالا مانند کالباس، سوسیس، زیتون، خیار شور، سوپ های کنسرو شده، ماهی دودی، تن ماهی، چیپس و نمک

غذاهای حاوی پتاسیم بالا شامل سبزی ها، کلم بروکلی، نخود، اسفناج، کدو حلوائی، رب گوجه فرنگی (گوجه فرنگی خام یا پخته فقط به اندازه یک

عدد متوسط مجاز می باشد)، سیب زمینی (مگر آنکه پوست آن گرفته شود و ۸ ساعت پیش از پختن در آب خیسانده شود)

میوه ها: موز خرما، انجیر، زردآلو، آلو، کیوی، طالبی، پرتقال

غذاهای حاوی فسفر بالا

شیر، ماست (در کل روزانه بیش از نصف لیوان مصرف نشود) پنیر (بیش از ۳۰ گرم در روز مصرف نشود) انواع گوشت، حبوبات و دانه های روغنی (بر حسب مقدار محدودیت در رژیم محاسبه شود).

رژیم غذایی پر پتاسیم – کم پتاسیم

مواد غذایی حاوی پتاسیم کم – متوسط – بالا

سبزیجات

پتاسیم کم:

خیار پوست کنده، فلفل سبز، کاهو(ال)، کلم خام، لوبیا سبز

پتاسیم متوسط:

اسفناج خام، بادمجان، براكلی، پیاز، تربچه، ذرت (نصف بلال)، ریواس، شلغم، قارچ، کدو، کرفس خام، کلم پخته، گل کلم، نخود سبز، هویج پخته، هویج (یک عدد خام کوچک)

پتاسیم بالا:

آووکادو، چغندر، کرفس پخته، قارچ پخته، بامیه، آب گوجه فرنگی، سیب زمینی آب پز یا پوره شده، کدو حلوائی، گوجه فرنگی، اسفناج پخته، رب گوجه فرنگی، سس کچاپ، فلفل تند، سیب زمینی تنوری، سیب زمینی سرخ کرده

میوه ها

پتاسیم کم

آب انگور، زغال اخته، کمپوت گلابی، لیموترش (نصف)

پتاسیم متوسط:

آب سیب، آب گریپ فروت، آبلیمو، آلو برقانی، آناناس تازه یا کمپوت، انگور (۱۵ عدد کوچک)، تمشک، توت فرنگی، سیب (۱ عدد کوچک)، شاه توت، نصف گریپ فروت، گیلاس، نارنگی، هلو، هندوانه

پتاسیم بالا:

آب آلو، آلو بخارا، آب پرتقال، انجیر خشک، برگه زردآلو، پرتقال، خرما، زردآلو، شلیل، طالبی، کیوی، گرمک، گلابی تازه، موز