

❖ پس از سپری شدن دوران نقاهت

میتوانید به رژیم معمول خود بازگردید،

مگر آن که به دلایل طبی، رژیم

خاصی برای شما در نظر گرفته شود.

❖ بخاطر داشته باشید که جذب غذا در

روده کوچک انجام می شود و بنابراین

پس از کلتومی و با برداشتن قسمتی

از روده بزرگ اختلال در جذب غذا

بوجود نمی آید.

❖ بعضی از غذاها می توانند سبب تولید

بو یا گاز در سیستم گوارش شوند، بهتر

است این غذاها را به اعتدال مصرف

کنید.

غذاهایی که تولید بو می کنند :

❖ مارچوبه، کلم بروکلی، کلم دلمه ای، کلم

پیچ، گل کلم، تخم مرغ، ماهی، سیر، پیاز،

ادویه

غذاها و آشامیدنی هایی که سبب افزایش

گاز می شوند:

❖ حبوبات ، آب جو ، کلم بروکلی ، کلم

دلمه ای ، کلم پیچ ، گل کلم ، نوشابه های

گازدار ، ذرت ، خیار ، قارچ ، اسفناج.

در صورت ابتلا به اسهال می توانید از

غذاهایی استفاده نمائید که سبب سفت شدن

مدفوع می شوند.

غذاهایی که مدفوع را سفت می کنند:

❖ سس، سیب، موز، پنیر، گل ختمی، برنج،

شیر جوشیده، انواع ماکارونی و رشته، کره

بادام زمینی، چوب شور، نشاسته، نان تست

و ماست.



مجمع پارتستانی امیراعلم

Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار

رژیم غذایی در بیماران

دارای کلتومی

اسهال سبب کم آبی می شود بهتر است در

این زمان مایعات بیشتری بنوشید.

❖ مایعات و الکترولیت ها را به علت کاهش

جذب از روده بزرگ به مقدار زیاد مصرف

نمائید.

❖ غذاهایی مانند اسفناج، جعفری، ماست و

دوغ به عنوان عامل ضد بو در دستگاه

روده استفاده می شود.

❖ سعی کنید رژیم غذایی کم چرب و

پر فیبر داشته باشید.

غذاهایی که مدفوع را شل می کنند:

❖ آب جو یا انواع الکل ، کلم بروکلی، آب

انگور، میوه های تازه به جز موز، حبوبات

سبز، آلو یا آب آلو، غذاهای پر ادویه و

تند، اسفناج.

❖ از مصرف غذاهای مسهل و نوشابه هایی که

موجب شل شدن مدفوع می شوند باید

اجتناب کنید.

❖ در صورت استفاده از روش شست و شوی

کلتومی، در زمان ابتلا به اسهال از شست

و شوی روده خودداری نمائید.