

نکاتی که بیماران مبتلا به سنگ های کیسه صفرا باید رعایت کنند:

۱- بهتر است چربی های گیاهی و غیر اشباع بویژه روغن زیتون را بجای چربی های حیوانی و غذاهای گیاهی را بجای غذاهای حیوانی استفاده کنید.



۲- سبزیهای فراوان و غذاهای حاوی غلات کامل و سبوس و نان های سبوس دار استفاده نمائید.



مصرف سبزی فراوان و میوه ها بدلیل فیبر بالای آن ها توصیه می شود .



غلات کامل و سبوس دار و نان های سبوس دار باید در رژیم غذایی این افراد گنجانده شود.



گوشت ها دارای چربی هایی بصورت مخفی در بین لایه های خود هستند که بطور ظاهری بنظر نمی آیند. گوشت ماهی جزو گوشت های کم چرب است و کلسترول آن نسبت به نوع گوشت های قرمز کمتر است.



از آنجا که عامل ایجاد حدود ۹۰٪ سنگ های صفراوی، کلسترول است، بنابراین رژیم کم چربی و کم کلسترول توصیه میشود. در مرحله حاد سنگ کیسه صفرا جهت کاهش انقباضات کیسه و نیز کاهش درد ، از رژیم کم چربی استفاده شود.

چربی های موادلبنی و غذای حیوانی مانند: خامه - کره - کلیه گوشت ها دارای کلسترول می باشند ولی غذاهای گیاهی کلسترول ندارند یعنی روغن زیتون، آفتاب گردان، سویا و کلیه مغزها(گردو ، بادام و....) کلسترول ندارند.



در صورتیکه کیسه صفرا تنبل شده باشد، دریافت متوسط چربی برای تحریک انقباض آن در ممانعت از تشکیل سنگ کیسه صفرا مطلوب خواهد بود.

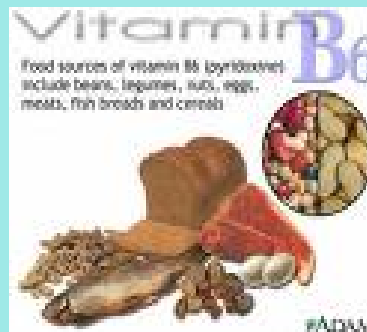


رژیم غذایی در سنگ های کیسه صفرا



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی میلاد
شماره: ۸۸۰۷۱۳۴

۳- امروزه ثابت شده مصرف ویتامین های گروه B به ویژه B6 ، اسید فولیک و B12 نقش مهمی در حذف چربی ها دارند. غذاهای بسیار کم کالری و رژیم های غذایی سخت باعث افزایش احتمال سنگهای صفراوی می شوند.



استفاده از مطالب این جزوه با ذکر ماخذ بلامانع است
آدرس: تقاطع بزرگراه همت و چمران بیمارستان میلاد
تلفن: ۸۴۰۹۰ فاکس: ۸۸۰۶۲۰۰۵
edu@miladhospital.com
www.miladhospital.com

۵- از مصرف غذاهای سرخ کرده، آجیل، سس ها، گوشت، نیمرو، کره، خامه و سایر غذاهای پرچرب پرهیز نمائید. چربی های قابل رویت باید به طور کامل از گوشت پاک شود و غذاها بیشتر از طریق پخت کردن و برشته کردن تهیه شوند.



۶- سوسیس، ماهی کنسرو شده، روغن، سس های خامه دار، مایونز حذف شود.



۷- پروتئین دریافتی باید از طریق شیر کم چرب، پروتئین های گیاهی و سفیده تخم مرغ، گوشت های کم چرب مثل ماهی تامین شود.

