

جانشین‌های گوشت:

گردو، فندق، بادام زمینی و کره بادام زمینی و سویا. به علت این که گوشت ایجاد یبوست می‌کند باید مصرف آنرا محدود نمود و مقداری از نیازهای پروتئینی خود را از منابع گیاهی تامین کنید. روزانه بای ۲ تا ۳ بار پروتئین مصرف کنید.



سبزیجات (به صورت خام):

چغندر، براکلی، ذرت، باقالا، سیب‌زمینی با پوست، کلم، هویج، کدو، اسفناج و سالاد. شما باید حداقل ۳ نوبت در روز از این گروه مواد غذایی استفاده کنید.



میوه‌جات:

انجیر، سیب با پوست، آلو (بخارا)، شلیل، گلابی، انبه، پرتقال، توت فرنگی، توت سیاه، کیوی، کشمش، توت سیاه بیشتر از میوه‌های دیگر فیبر دارند. روزانه حداقل ۲ نوبت از این گروه مواد غذایی مصرف نمایید.



عوامل شایعی که یبوست را در بیماران تنفسی تشدید می‌کند عبارتند از:

نداشتن فعالیت فیزیکی مناسب و کم مصرف کردن مایعات، نداشتن رژیم غذایی حاوی سبزیجات و میوه‌ها،

رژیم غذایی سرشار از فیبر داشته باشید

گروه نان، غلات و حبوبات:

نان سبوس دار گندم، نان جو (محصولاتی که از آرد سفید تهیه می‌شوند در این گروه قرار نمی‌گیرند) جو، آرد جو، سبوس گندم و برنج. شما باید روزانه حداقل ۶ نوبت از این گروه مواد غذایی البته هر بار در مقدار کم استفاده کنید.



درمان یبوست با میوه:

پرتقال

۱ تا ۲ عدد پرتقال را قبل از خواب و ۱ تا ۲ عدد پرتقال را بعد از خواب و یا در حین خوردن صبحانه میل کنید.

انجیر ، آلو یا انبه

انجیر تازه یا خشک شده دارای اثر تسکین دهنده یبوست می باشد. قبل از خواب ، ۴ تا ۵ عدد انجیر خشک را در آب خیس کنید و فردا صبح میل کنید.. خوردن نصف انبه در صبحانه برای درمان یبوست بسیار مفید است.

آلو

به صورت آبدار و یا خشک می تواند کمک کند

اسفناج

اسفناج تازه دارای موادی است که برای تمیز کردن ، بازسازی و احیاء روده و درمان یبوست مفید می باشد.

گلابی

قبل از صبحانه یا قبل از خواب یک عدد گلابی می تواند دفع را ساده تر کند.

نارگیل

مصرف نارگیل در پیشگیری و درمان یبوست موثر است.

منابع

۱. هندبوک آموزش به بیمار کانابو (ماری ام . کانابو) گروه مترجمین: خدیجه نصیریانی و ... تهران؛ جامعه نگر ۱۳۹۱

۲. اصول و فنون پرستاری پوتر و پری (پاتریشیا آن پاتر) گروه مترجمین: صدیقه سالمی و ... تهران ، سالمی، جامعه نگر ۱۳۸۶

۳. www.Up to Date .Com

۴. کمیته آموزش به بیمار بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی سل و بیماری های ریوی دکتر مسیح دانشوری با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی و درمانی و زبده ترین کادر پزشکی و پرستاری در خدمت هم میهنان عزیز می باشد.



آدرس: تهران- انتهای نیاوران- انتهای دارآباد- بیمارستان

مسیح دانشوری

تلفن: ۰۴۲۷۱۲۲۴۰۴



مرکز آموزشی ، پژوهشی و درمانی سل و بیماری های ریوی
(دکتر مسیح دانشوری)

یبوست چیست ؟

ویژه بیماران



بازنگری : فروردین ۹۵

کمیته آموزش به بیمار

