



بیمارستان شهید محمد منتظری

رژیم مایعات



تاریخ تدوین: ۱۳۹۸/۰۹/۲۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۳۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۳۱

کد: MH.BR.PE.NUT.۱۸۲

واحد آموزش به بیمار

۳- برای افزایش پروتئین می توان از شیر خشک یا مکمل های پروتئینی زیر نظر کارشناس تغذیه استفاده نمود.

۴- از مصرف تخم مرغ خام در رژیم مایعات اکیدا خودداری شود.

۵- در روزهای اول از مایعات شیرین مانند چای نبات استفاده نکنید چون ممکن است باعث سرگیجه و تعریق و طپش قلب شود.

۶- مصرف چای کمرنگ یا چای گیاهی در این مرحله مجاز است؛ اما از نوشیدن نوشابه، آب گازدار، نوشیدنیهای حاوی کافئین مانند قهوه و نسکافه، شیر، آب میوه صنعتی، آب میوه رقیق نشده یا آب میوه طبیعی حاوی شکر خودداری کنید.

۷- از جویدن آدامس یا آبنبات در این مرحله خودداری کنید.



مواد غذایی که در رژیم مایعات کامل می توان استفاده کرد علاوه بر موارد بالا شامل شیر، ماست، فرنی، انواع آبمیوه ها، سوپ های تهیه شده از گوشت تازه، حبوبات یا غلات و سبزی ها می باشد. این سوپ ها پس از آماده شدن باید صاف شوند و سپس مصرف شوند.

تذکر:

۱- باید دقت شود که مایعات تدریجی و با حجم کم وارد برنامه غذایی بیمار شوند و به تدریج حجم مایعات هر وعده را افزایش داده و فاصله وعده ها را زیادتر کرد.

۲- برای افزایش انرژی، می توان کره و یا شکر را بر حسب نوع مایعات مورد استفاده، بکار برد.



رژیم مایعات چیست؟

-اولین وعده غذایی بیمار پس از عمل جراحی و در شروع تغذیه دهانی، مایعات صاف و بعد از آن مایعات کامل می باشد.

-بیمارانی که تحت عمل جراحی فک و صورت قرار گرفته یا دچار التهاب معده هستند و یا مدتی تحت تغذیه با لوله بوده اند برای مدتی از این رژیم ها استفاده می کنند . همچنین گاهی در تنگی مری یا گرفتگی در دستگاه گوارش نیز از این رژیم استفاده می شود البته از آنجایی که رژیم مایعات از نظر کالری و تمام مواد مغذی ناکافی است لذا فقط برای مدت کوتاهی باید استفاده شود.

-در این دو رژیم از مواد غذایی استفاده می کنیم که در دمای معمولی اتاق به شکل مایع می باشند و البته رژیم مایعات صاف حتی الامکان فاقد چربی و فیبر بوده

ولی در رژیم مایعات کامل می توان مقداری چربی و یا منابع فیبر نرم و له شده استفاده کرد. -مواد غذایی که در رژیم مایعات صاف می توان استفاده کرد شامل آب گوشت و سوپ گوشت یا مرغ بدون چربی صاف شده، آب میوه صاف شده، چای، قند، شکر و عسل می باشد .باید دقت نمود که از آبمیوه صاف نشده، آب آلو، شیر و ادویه جات در رژیم مایعات صاف استفاده نشود.

۱- گروه نان و غلات:

مواد غذایی مجاز: غلات بدون سبوس پخته و صاف شده مثل فرنی و شله زرد و لعاب برنج مواد غذایی غیر مجاز: سایر انواع نان و غلات

۲- گروه سبزی ها:

مواد غذایی مجاز: آب سبزیجات، پوره سبزیجات در سوپ

مواد غذایی غیر مجاز: سبزی خام و یا سبزی پوره نشده

۳- گروه میوه ها:

مواد غذایی مجاز: انواع آبمیوه ها، پوره رقیق میوه ها

مواد غذایی غیر مجاز: میوه های خام یا پخته پوره نشده

۴- گروه شیر و لبنیات:

مواد غذایی مجاز: شیر و ماست و بستنی

۵- گروه چربی ها:

مواد غذایی مجاز: کره، خامه و روغن های نباتی

۶- سوپ ها:

مواد غذایی مجاز: سوپ های جوجه یا گوشت یا سبزیهای له شده و نرم.