

		شماره پرونده:	
نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
		اتاق:	
		تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد		

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

تغذیه در اسهال و عدم تحمل لاکتوز

- آب و مایعات فراوان بنوشید. مثل: آب، چای کم رنگ، آب میوه های رقیق شده، عصاره گوشت و سبزیجات.
 - به جای ۳ وعده غذایی اصلی، ۵ یا ۶ وعده کوچک تر و کم حجم تر داشته باشید.
 - غذاهای پر پتاسیم در برنامه غذاییتان بگنجانید مانند پرتقال، موز، سیب زمینی. (در بیماران کلیوی با پزشک مشورت گردد).
 - از مصرف غذاها و نوشیدنی های سرد و گرم پرهیزید و آن ها را با دمای متعادل محیط مصرف کنید.
 - نوشیدنی و مواد غذایی حاوی قند و شکر اسهال را تشدید می کند خصوصاً آب میوه های تجاری و شربت ها، عسل، شکر، نوشابه ها، ماءالشعیر، بستنی و مواد غذایی شیرین، آدامس و آب نبات های حاوی قند های رژیمی (سوربیتول، زایلیتول).
 - از مصرف غذاهای پر چرب و سرخ شده پرهیز کنید. غذاهای پر چرب مانند: لبنیات پر چرب و سنتی، خامه، کره، سوسیس و کالباس، فست فودها.
 - از مصرف مواد غذایی با کافئین زیاد مانند قهوه، نوشابه، چای، شکلات و ... و از مصرف مشروبات الکلی و از مصرف سبزیجات نفاخ مانند پیاز، کلم ها، ترب، ذرت و ... پرهیزید.
 - از محدود کردن زیاد نمک پرهیزید و در حد متعادل در برنامه غذایی نمک یُددار تصفیه شده استفاده شود. می توانید از آب سوپ ها و عصاره گوشت و ... استفاده کنید. (در بیماران مبتلا به بیماری های زمینه ای فشار خون بالا، کلیوی و ... با پزشک مشورت شود).
 - مواد غذایی قابل مصرف در زمان اسهال: کته برنج، سیب زمینی، ماست، تخم مرغ آب پز، گوشت های کم چرب آبپز (مرغ، جوجه، ماهی، گوشت قرمز لخم)، نان تُست و خشک، سیب، موز
 - به جای شیر، از ماست های ساده کم چرب پروبیوتیک استفاده نمایید.
- ❖ **در صورت ابتلا به عدم تحمل لاکتوز:** (بعد از مصرف شیر علائم نفخ، دل پیچه، اسهال و ... پیدا می کنید):
- از محصولات لبنی کم لاکتوز یا فاقد لاکتوز استفاده کنید. این اطلاعات روی بسته بندی محصولات مربوطه قابل مشاهده است.
 - ماست و پنیر (خصوصاً پنیر های سخت)، تحمل راحت تری دارند.
 - می توانید از شیر سویا استفاده نمایید.
 - فقط در صورتی که با مصرف لبنیات دچار مشکل می شوید از مصرف آن ها پرهیز کنید. با این حال حتی در صورت تحمل مقدار اندکی از محصولات لبنی، آن ها در برنامه غذایی خود داشته باشید.
 - از نوشیدنی ها و مواد غذایی غنی شده با کلسیم در برنامه غذایی خود استفاده کنید.

اورژانس بیمارستان کوثر سمنان

تهیه کنندگان: مهسا رضائی (کارشناس ارشد تغذیه بالینی)، فاطمه السادات کیا (کارشناس پرستاری)