

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

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

رژیم کم فیبر / کم باقیمانده

تعریف: فیبر غذایی به بخشی از کربوهیدرات های رژیم غذایی گفته می شود که توسط دستگاه گوارش انسان قابل هضم نیست و دست نخورده در مدفوع دفع می شود. به رژیمی که میزان فیبر آن از مقدار نرمال توصیه شده کمتر باشد، رژیم کم فیبر گفته می شود. رژیم کم باقیمانده رژیمی با هدف کاهش مواد دفعی ناشی از مصرف غذا و نوشیدنی است. این رژیم به دستگاه گوارش استراحت می دهد. ممکن است علاوه بر فیبر غذایی نیاز به محدود کردن لبنیات و سایر موارد نیز باشد.

نکات اصلی:

این رژیم برای کوتاه مدت تجویز می شود و استفاده طولانی آن بدن را در معرض کمبود مواد مغذی قرار می دهد.

کاربرد های این رژیم: معمولاً برای شرایط زیر تجویز می شود:

- بیماری های التهابی روده در فاز حاد (کرون، کولیت اولسروز)
- بعد از جراحی روی دستگاه گوارش (تعبیه کولستومی، ایلئوستومی)
- انجام تست های تشخیصی مانند کولونوسکوپی
- رادیو تراپی یا شیمی درمانی برای برخی سرطان ها
- انسداد روده
- گاسترو پارزی با تأخیر در تخلیه معده

پرهیز از مصرف: غلات سبوس دار، جو پرک، برنج قهوه ای، ماکارونی سبوس دار، سبزیجات برگ سبز، ذرت، کلم، حبوبات (عدس، لوبیا، نخود)، سالاد، میوه جات تازه یا خشک (خصوصاً خانواده توت ها)، آب آلو، مغزبجات، دانه ها، ذرت بو داده، سوپ سبزیجات، میوه ها با پوست، نارگیل، محدود کردن غذاهای پر چرب و سوسیس ها و فست فود ها، کره بادام زمینی، مربا، و در صورت لزوم محدودیت شیر و ماست (بیشتر از ۲ لیوان ماست و شیر استفاده نشود و ترجیحاً از نوع کم یا بدون لاکتوز باشد)، بستنی

مجاز جهت مصرف: نان سفید، کته برنج سفید، ماکارونی بدون سبوس، انواع رشته و نودل، سیب زمینی پخته بدون پوست، انواع گوشت لخم و کم چرب (مرغ، ماهی، قرمز)، پنیر نرم، تخم مرغ، آب سبزیجات و میوه جات بدون پالپ، کره، مارگارین، ژله، عسل

با بهبود نسبی شرایط بیمار، به تدریج مواد غذایی غیر مجاز زیر نظر پزشک یا متخصص تغذیه به برنامه غذایی

بازگردانده می شوند.

اورژانس بیمارستان کوثر سمنان

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