

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

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 پر فیبر

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 بالاتر باشد، رژیم پرفیبر گفته می شود.

نکات اصلی:

- این برنامه غذایی معمولاً روزانه بین ۳۰ تا ۴۵ گرم فیبر را شامل می شود (برای خانم ها بیش از ۲۵ گرم و برای آقایان بیش از ۳۸ گرم).
- در کنار این رژیم مصرف مایعات و آب نیز باید افزایش یابد تا مؤثر باشد.
- در ابتدا ممکن است سبب نفخ شود. برای پیشگیری از ایجاد مشکلات گوارشی، مقدار فیبر رژیمی غذایی باید به تدریج زیاد شود تا به حد مد نظر برسد.

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

- بیماران مبتلا به یبوست
- بیماران مبتلا به هموروئید (بواسیر) یا دایورتیکولیت
- جهت کاهش وزن
- برخی بیماران مبتلا به بیماری های قلبی-عروقی یا دیابت
- بیماران مبتلا به سرطان سینه

نکات افزایش فیبر برنامه غذایی:

- توصیه به مصرف سبزیجات و میوه جات رنگی هر روز بین ۷ تا ۱۰ واحد (۳ واحد از میوه جات باشد)
- سبزیجات را همراه با ناهار و شام مصرف نمایید.
- روزانه حداقل یک واحد (نیم لیوان) حبوبات مصرف کنید.
- حداقل ۲ واحد از غلات مصرفی را از انواع کامل و سبوس دار انتخاب کنید.
- از مصرف غلات و آرد تصفیه شده و سفید بدون سبوس و فرآیند شده و نیز شکر و قند های ساده پرهیز کنید.
- به جای برنج سفید از سبزی پلو، لوبیا پلو، عدس پلو و ... استفاده نمایید.

❖ **توصیه به مصرف:** غلات سبوس دار، جو پرک، برنج قهوه ای، ماکارونی سبوس دار، سبزیجات برگ سبز، ذرت، کلم، حبوبات (عدس، لوبیا، نخود)، سالاد، میوه جات خشک مانند زرد آلو، خرما، آلو، کشمش، مغزijas، ذرت بو داده، سوپ سبزیجات، میوه ها با پوست

تعریف هر واحد از برخی گروه های غذایی

❖ گروه نان، غلات و سبزیجات نشاسته ای

هر واحد معادل: به اندازه ۳۰ گرم نان معادل ۱ کف دست بدون انگشت نان سنگک یا بربری یا تافتون یا ۴ کف دست بدون انگشت نان لواش، ۱ عدد نان ساندویچی کوچک با تخلیه خمیر اضافه، ۱ کف دست بدون انگشت نان تُست، ۵ ق غ برنج پخته (قاشق غذا خوری)، ۸ ق غ (معادل نصف لیوان) ماکارونی یا رشته پخته، نصف لیوان جو پخته، ۳ ق غ آرد، ۸ ق غ حبوبات پخته مثل عدس یا لوبیا یا لپه یا نخود (معادل نصف لیوان)، ۳ ق غ جوانه گندم، نصف لیوان نخود سبز، ۱/۳ لیوان باقلا سبز، ۱ لیوان کدو حلوائی، ۳ لیوان ذرت بو داده (پاپ کورن)، نصف لیوان ذرت، ۱ عدد بلال متوسط، ۱ عدد سیب زمینی کوچک (۹۰ گرمی)

❖ گروه میوه جات

۱ عدد پرتقال کوچک، ۱ عدد سیب کوچک، ۱ عدد لیمو شیرین کوچک، ۱ عدد خرما، ۱ برش ۱۸۰ گرمی (۱ لیوان) خربزه یا طالبی، ۱ برش ۲۰۰ گرمی (۱ و ۴/۱ لیوان) هندوانه، ۲ عدد نارنگی کوچک، ۱ عدد موز کوچک، ۱۲ عدد گیلان، ۴ عدد زردآلو کوچک، ۱ عدد کیوی متوسط، ۱ عدد هلو متوسط، ۱ عدد گلابی متوسط، ۱ عدد شلیل کوچک، ۱۷ عدد انگور کوچک، ۳/۴ لیوان آناناس تازه، ۳/۴ لیوان آلبالو تازه، نصف انار متوسط، نصف لیوان انبه، ۲ عدد آلو بزرگ، ۲ عدد انجیر خام متوسط، ۱ و ۱/۴ لیوان توت فرنگی، نصف گریپ فروت متوسط، ۴ عدد برگه کوچک زردآلو، ۴ حلقه برگه سیب، ۱/۵ عدد انجیر خشک، ۱ برش ۲۰ گرمی لواشک، ۲ ق غ کشمش، ۲ عدد خرما متوسط، ۳ عدد آلو برغانی، نصف لیوان آب سیب یا گریپ فروت یا آناناس یا پرتقال، ۱/۳ لیوان آب آلو یا انگور یا چند میوه

❖ گروه سبزیجات غیر نشاسته ای

هر واحد معادل ۱ لیوان از سبزیجات خام یا نصف لیوان سبزیجات پخته

شامل: اسفناج، مارچوبه، بروکلی، بروسل، گل کلم، کلم برگ، هویج، کرفس، کاهو، خیار، گوجه فرنگی، بادمجان، کدو سبز، سبزیجات برگ سبز دار مخلوط، قارچ، بامیه، پیاز، پیازچه، شلغم، زوچینی، تربچه، کنگر فرنگی، چغندر، لوبیا سبز، فلفل سبز و ...