



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی کیان
مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی
۱۷ شهریور رشت



رژیم غذایی بیماران مبتلا به گاسترو آنتریت (اسهال و استفراغ)

صبح	میان وعده	صبحانه
موز نارس / سیب بدون پوست / نان سوخاری / هویج پخته		نان سفید و پنیر پاستوریزه + یک استکان چای کم رنگ
میان وعده عصر		ناهار
موز نارس / سیب بدون پوست / نان سوخاری / هویج پخته		پلو و مرغ بدون افزودنی (به صورت پخته، گریل شده یا کبابی) یا سیب زمینی پخته + ماست
میان وعده آخر شب		شام
موز نارس / سیب بدون پوست / نان سوخاری / هویج پخته		نان سفید و مرغ بدون افزودنی (به صورت پخته، گریل شده یا کبابی) یا سیب زمینی پخته + ماست



غذاهایی که در صورت بروز اسهال، **نباید** مصرف شوند:

غذاهای با قند بالا: شیرینی، بستنی، نوشابه، آبمیوه و سایر نوشیدنی‌های مشابه ممکن است

منجر به بدتر شدن و طولانی تر شدن مدت اسهال شود.

میوه‌های خشک شده: خرما، کشمش، مویز، آلو و ... همه مواد قندی هستند و ممکن است اسهال کودک شما را تشدید کنند.

کافئین: کافئین اثر ملین دارد و ممکن است اسهال را بدتر کند. مصرف مواد غذایی و نوشیدنی‌های حاوی کافئین خود را همچون قهوه، چای، شکلات و ... محدود کنید.

غذاهای چرب: تا زمان رفع اسهال باید از مصرف چیس، سیب زمینی سرخ کرده، انواع سس و فست فود خودداری کرد.

غذاهای پر ادویه: از دادن غذاهای پر ادویه همچون پیتزا، اسپاگتی، فلافل و ... تا چند روز پس از قطع شدن اسهال و استفراغ خودداری کنید.

غذاهای پرفیبر: انواع کلم، آجیل، لوبیا، ذرت و نخود فرنگی سبزیجاتی با فیبر بالا هستند و می‌توانند اسهال را بدتر کنند.



تهیه کننده: مطهره قانع

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

مرکز آموزشی درمانی پژوهشی ۱۷ شهریور

واحد آموزش سلامت

آبان ۱۴۰۲