

توصیه های غذایی

مرکز آموزشی ، درمانی و پژوهشی بیمارستان فاطمیه

توصیه های غذایی در AUB (خونریزی غیر طبیعی رحم)

۱. مصرف کافی منابع غذایی آهن (گوشت، تخم مرغ، ماهی و میگو)
۲. مصرف کافی منابع غذایی دارای منیزیم (کدو حلوایی، کدو خورشیدی، مغز بادام و فندق و اسفناج)
۳. دریافت کافی غذاهای دارای چربی امگا ۳ مانند ماهی سالمون و گردو
۴. مصرف غذاهای غنی از ویتامین ب۶ مانند حبوبات، مغزها، کشمش، اسفناج، موز، کدو
۵. دریافت ویتامین ث کافی از غذاهایی مانند مرکبات، کلم، بروکلی، کیوی، توت فرنگی

توصیه های غذایی در پره اکلامپسی (مسمومیت بارداری)

۱. دریافت فیبر زیاد با مصرف غذاهایی مانند سبزیجات، میوه جات و غلات کامل (سبوس دار)
۲. مصرف منابع غنی کلسیم مانند لبنیات (شیر، ماست، پنیر و کشک کم نمک)
۳. کاهش مصرف غذاهای پر روغن، سرخ شده و شیرینی جات
۴. کاهش مصرف نمک (نمک نباید حذف شود، بلکه باید مقدار مصرف آن کاهش یابد.)
۵. مصرف مایعات کافی (روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب)
۶. کاهش مصرف کافئین (قهوه و چای پررنگ و شکلات)
۷. به حداقل رساندن مصرف چربی های حیوانی مانند کره، خامه، روغن حیوانی
۸. بهتر است از گوشت سفید استفاده شود.
۹. گوشت های فرآوری شده و غذاهای کنسروی مصرف نکنید.

توصیه های غذایی در دیابت

۱. مقدار مصرف غذاهای نشاسته ای و دارای کربوهیدرات را زیر نظر رژیم شناس کاهش دهید.
۲. از شیرینی جات استفاده نکنید.
۳. بهتر است نان سبوس دار مصرف کنید.
۴. حداقل دو نوبت میان وعده مصرف کنید.
۵. در میان وعده ها بهتر است از شیر و میوه استفاده کنید.
۶. در کنار غذا و میان وعده از سبزیجات استفاده کنید.
۷. مایعات کافی بنوشید. (روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب)
۸. وعده های اصلی و میان وعده ها را در زمان تعیین شده مصرف کنید.

توصیه های غذایی در کیست تخمدان و تخمدان پلی کیستیک

۱. وزن خود را (با کاهش مصرف غذاهای نشاسته ای و کربوهیدرات) تا مقدار ایده آل کاهش دهید.
۲. مصرف فیبر را در رژیم غذایی بالا ببرید به ویژه سبزیجات سبز رنگ مانند کلم پیچ، کاهو و اسفناج، غلات کامل، میوه های مختلف و حبوبات
۳. بهتر است از غلات سبوس دار و نان های تهیه شده از غلات کامل استفاده کنید.
۴. به اندازه کافی میوه (از رنگهای مختلف مانند توت ها، انگور و ...) مصرف کنید.
۵. از چربی های مفید استفاده کنید مانند ماهی های چرب (سالمون)، آووکادو، گردو و سایر مغزها
۶. عدم مصرف غذاهای چرب و سرخ شده و شیرینی جات
۷. مصرف مایعات کافی

توصیه های غذایی بعد از هیسترکتومی (عمل جراحی برداشت رحم)

۱. مواد غذایی سرشار از فیبر مانند غلات کامل، سبزیجاتی مانند بروکلی، آووکادو، اسفناج، میوه هایی مانند زغال اخته، گلابی و تمشک مصرف کنید.
۲. غذاهای دارای پروتئین و چربی سالم مصرف کنید مانند مغزها و ماهی
۳. غذاهای تازه مصرف کنید و از غذاهای کنسرو شده و فرآوری شده استفاده نکنید.
۴. سبزی ها و میوه ها را از رنگ های مختلف برای مصرف انتخاب کنید. برای مثال قرمز رنگ مانند توت فرنگی، شاه توت، انگور قرمز، فلفل قرمز، گوجه فرنگی و...، سبز رنگ مانند بروکلی، فلفل سبز، انگور سبز و... و نارنجی رنگ مانند خرمالو و هویج.
۵. مایعات فراوان بنوشید. (روزانه حداقل ۸ لیوان آب)
۶. تخم مرغ و گوشت بدون چربی را در برنامه غذایی روزانه به دلیل داشتن پروتئین با کیفیت، جهت ترمیم بافت ها قرار دهید.
۷. مصرف اسموتی های میوه ای که با شیر کم چرب یا ماست کم چرب تهیه شده اند، مفید است.

توصیه های غذایی در پوکی استخوان

۱. برای دریافت کافی کلسیم، حداقل ۳ وعده لبنیات مختلف (شیر، ماست، پنیر، کشک کم نمک) به اندازه کافی در برنامه غذایی روزانه قرار دهید.
۲. غذاهای دارای منیزیم مانند سبزیجات برگ دار سبز رنگ و مغزها را مصرف کنید.
۳. برای دریافت کافی ویتامین د، در معرض تابش مستقیم نور خورشید قرار بگیرید و شیر، تخم مرغ یا ماهی هایی مانند سالمون مصرف کنید و یا برای پیشگیری از کمبود، مکمل آن را براساس دستور پزشک مصرف کنید.
۴. غذاهای پروتئینی مانند تخم مرغ، ماهی و گوشت مرغ را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید.

توصیه های غذایی در ویار بارداری

۱. صبح قبل از بلند شدن کمی نان یا بیسکویت بدون چربی خشک را مصرف کنید و ۱۵ دقیقه بعد از جای خود بلند شوید.
۲. غذای خود را با حجم کم و دفعات زیاد مصرف کنید.
۳. خالی ماندن معده باعث تشدید تهوع می گردد، بنابراین از حذف وعده ها خودداری نموده و میان وعده مناسب میل کنید.
۴. از مصرف مایعات همراه غذا اجتناب کنید، آب را با فاصله حداقل نیم ساعت از غذا بنوشید.
۵. نوشیدنی های گازدار و تحریک کننده مانند نوشیدنی های دارای کافئین (قهوه و چای پر رنگ و نوشیدنی های شکلاتی) مصرف نکنید.
۶. از مصرف غذاهای پرچرب و پرپروتئین، با حجم بالا پرهیز نمایید.

توصیه های غذایی در بارداری

۱. از ابتدای بارداری نیاز به پروتئین افزایش می یابد و باید با مصرف غذاهای پروتئینی مانند تخم مرغ، گوشت، لبنیات، مغزها و حبوبات مقدار مورد نیاز دریافت گردد.
۲. در سه ماهه دوم و سوم بارداری نیاز به انرژی بیشتری نسبت به قبل از بارداری وجود دارد بنابراین با گرفتن مشاوره از رژیم شناس برنامه غذایی صحیح دریافت کنید.
۳. برای دریافت کافی ویتامین ها و مواد مغذی ضروری باید رژیم غذایی متنوع و متعادل داشته باشید و از تمام گروه های غذایی (غلات، میوه ها، سبزیجات، لبنیات، گوشت و حبوبات) و غذاهای مختلف هر گروه مصرف نمایید.
۴. برای دریافت کافی کلسیم حداقل ۳ تا ۴ وعده لبنیات (شیر، ماست، پنیر و کشک) را روزانه مصرف کنید.
۵. برای دریافت ویتامین د در معرض تابش مستقیم نور خورشید قرار بگردد. و در صورتی که کمبود ویتامین د دارید با نظر رژیم شناس مکمل مصرف کنید.
۶. برای دریافت کافی ماده مغذی ید روزانه از نمک ید دار (که در پایان پخت غذا افزوده می گردد)، غذاهای دریایی مانند قزل آلا و میگو، شیر گاو و سیب زمینی استفاده کنید.
۷. از ابتدای بارداری نیاز به ماده مغذی آهن افزایش می یابد که برای دریافت کافی آن گوشت ها و تخم مرغ منبع خوبی هستند. در صورت کمبود آهن لازم است مکمل مصرف نمایید.
۸. در دوران بارداری نیاز ویژه ای به ماده مغذی فولات وجود دارد. برای اطمینان از دریافت کافی آن بهتر است مکمل اسیدفولیک دریافت کنید. منابع غذایی خوب آن شامل سبزیجات دارای برگ سبز تیره (اسفناج و کاهو)، انواع لوبیاهها و نخود، کلم بروکلی و کلم برگ می باشند.
۹. مایعات به اندازه کافی مصرف کنید و حداقل روزانه ۸ لیوان آب بنوشید.
۱۰. مصرف کافئین را کاهش دهید. چای پررنگ، قهوه و شکلات تلخ دارای کافئین بالایی هستند.
۱۱. در تمام دوران بارداری از مصرف کوسه ماهی، شمشیر ماهی و شاه ماهی خال مخالی پرهیز کنید زیرا دارای جیوه زیادی هستند.
۲۱. فیبر کافی را با مصرف انواع میوه و سبزی و غلات سبوس دار دریافت کنید.

توصیه های غذایی در شیردهی

۱. در دوران شیردهی نیاز به انرژی افزایش می یابد. در صورتی که شاخص توده بدنی پایینی دارید مصرف انرژی خود را افزایش دهید.
۲. در دوران شیردهی نیاز به پروتئین افزایش می یابد. با مصرف غذاهای پروتئینی مانند تخم مرغ، گوشت، لبنیات، مغزها و حبوبات مقدار مورد نیاز را می توانید دریافت کنید.
۳. برای دریافت کافی کلسیم حداقل ۳ تا ۴ وعده لبنیات شامل شیر، ماست، پنیر و کشک مصرف نمایید.
۴. برای دریافت کافی ویتامین د در معرض تابش مستقیم نور خورشید قرا بگیریید. در صورت کمبود ویتامین د، طبق نظر رژیم شناس مکمل مصرف کنید.
۵. مایعات کافی مصرف کنید و دست کم روزی ۸ لیوان آب بنوشید.
۶. شکلات، قهوه، نوشیدنی های گازدار، مواد غذایی پرادویه ومواد نفاخ مصرف نکنید.