



انواع رژیم درمانی

انواع رژیم درمانی	عنوان	شناسنامه بملفت
NO-BK-164	کد بملفت	
واحد آموزش	تهیه و تنظیم	
اردیبهشت ماه 1401	تاریخ بازنگری	

رژیم دیابتی:

در این رژیم میزان کربوهیدرات محدود می گردد و سعی می شود که در برنامه غذایی بیمار از کربوهیدرات های پیچیده که دارای نمایه گلیسمی پایین تری هستند نسبت به کربوهیدرات های ساده مثل قند و شیرینی استفاده شود.

توصیه های کلی:

- استفاده از نان سبوس دار و یا برنج قهوه ای
- الزام توزیع کربوهیدرات در قالب سه وعده اصلی و سه میان وعده
- عدم دریافت قند های ساده در قالب شکر، قند، نوشابه ها، دلستر، آبمیوه صنعتی
- در راهنمای رژیم دیابت به طور کامل توضیح داده شده است.

رژیم اورمیک:

در این بیمار مقدار پروتئین دریافتی محدود می گردد. در بیمارانی که پتاسیم و فسفر آن ها بالاست باید طبق یک برنامه منظم از سبزیجاتی که حاوی پتاسیم کمتری هستند استفاده شود و منابع فسفر (انواع غلات سبوس دار، ماهی، میگو) محدود می گردد. در راهنمای رژیم اورمیک به طور کامل توضیح داده شده است.

رژیم پر پروتئین:

- در مورد افرادی که نیاز به دریافت پروتئین آنها افزایش پیدا می کند کاربرد دارد مانند کسانی که زخم های وسیع دارند یا بعد از اعمال جراحی. از روش های زیر می توان دریافت پروتئین و کالری را بالا برد.
- با افزودن شیر خشک یا پودر شیر به شیر و سوپ ها
 - استفاده از کره بادام زمینی، تخم مرغ، بستنی، ماست یونانی (ماست پر پروتئین) در میان وعده ها
 - استفاده از آجیل و مغزها و یا پودر مغزها به آبمیوه، شیر و یا مخلوط بستنی
 - با افزودن کره، خامه و روغن زیتون به غذاها کالری رژیم بالا می رود.
 - با دریافت ۲-۳ عدد سفیده تخم مرغ پخته می توان میزان پروتئین رژیم را افزایش داد.
 - در موارد خاص می توان روزانه از ساشه های پروتئین خالص در برنامه غذایی بیمار استفاده کرد.

رژیم غذایی مایع صاف:

این رژیم بسیار محدود و از نظر ارزش غذایی ناکافی است به مدت کوتاه بعد از جراحی ها تجویز می شود و فقط تامین کننده مقدار محدودی کالری و الکترولیت می باشد. این رژیم بیش از ۲-۳ روز نباید ادامه پیدا کند در غیر اینصورت خطر کمبود مواد مغذی وجود دارد.

از جمله کاربرد های آن در موارد انتقال از تغذیه وریدی به رژیم مایع کامل و جامد، قبل از جراحی های شکم و کولون و بعد از اعمال جراحی می باشد و شامل موادی است که در درجه حرارت اتاق به صورت مایع و زلال باشند.

رژیم مایع کامل:

این رژیم شامل تمام موارد غذایی است که در درجه حرارت اتاق یا بدن مایع هستند مثل بستنی و ژله. در مورد بیمارانی که قادر به جویدن نیستند کاربرد دارد و می تواند نیاز های پایه را تامین کند. از عوارض این رژیم می توان یبوست را نام برد

رژیم نرم:

مرحله انتقالی بین رژیم غذایی مایع و معمولی در بیمارستان رژیم غذایی نرم می باشد. این رژیم از نظر فیبر و باقیمانده محدود و بافت نرمی دارد و به آسانی هضم می گردد و معمولا بعد از جراحی ها و بیمارانی که مشکلات گوارشی دارند توصیه می شود. در مورد بیمارانی که مشکلات دندانی دارند از رژیم نرم مکانیکی استفاده می کنیم.

رژیم کم فیبر:

رژیمی که حاوی حداقل مقدار کربوهیدرات های غیر قابل هضم یا فیبر رژیمی می باشد. با حذف دانه و پوست میوه ها و سبزی ها، پختن آنها و حذف سبزیجات خام و غذاهای غنی از فیبر و استفاده از نان و غلات تصفیه شده می توان محتوای فیبر رژیم را کاهش داد.

