

العلاج الغذائي للإسهال

ما هو الإسهال؟

جميع الناس معرضون للإصابة بالإسهال. الإسهال هو زيادة في حركة الأمعاء عادة ما يستمر الإسهال بضعة أيام. عندما يستمر الإسهال لأسابيع قد يشير إلى أمراض متعددة، مثل العدوى المستمرة، التهاب الأمعاء، المصمران الغليظ.

الأسباب

- الفيروسات
- البكتيريا والطفيليات
- الأدوية
- الحساسية على الحليب
- الفركتوز
- المحليات الاصطناعية
- العملية الجراحية
- اضطرابات الجهاز الهضمي

إرشادات عامة

1 شرب 8-10 أكواب من السوائل يوميا

2 تناول وجبات صغيرة متكررة خلال النهار.

3 الحد من تناول الأطعمة المقلية والدهون.

4 بعض الأطعمة الغنية بالألياف قد تساهم في الإسهال.

5 الأطعمة التي تحتوي على الكثير من السكر قد تزيد من سوء حالة الإسهال، مثل الحلوى، وكميات كبيرة من العصير، والشوكولا.

6 قد يصاب بعض الأشخاص بحساسية الحليب مؤقتًا عند تعرضهم للإسهال لذا يمكنهم الاستفادة من خيارات تحتوي على معدلات أقل من اللاكتوز، مثل الجبنة، اللبنة واللبن.

المأكولات التي لا يجب تناولها X

الخضروات الطازجة، الغير مطبوخة، المجمدة، المعلبة، المقلية

الخضار

الحبوب الكاملة، الخبز الأبيض، الألبان، الألبان بالأياف
دقيق التورتيلون ومنتجات الشوفان
أرز بني ومعكرونة القمح الكامل
حبوب الإفطار العاية الألياف

الحبوب

الفاكهة الطازجة، المعلبة، المقلية، المحففة أو المقلية

الفاكهة

الحليب

الحليب ومشتقاته

اللحوم المقلية، الدجاج والبيض
الدهن، الضلع، شرائح اللحم المدهنة، الهامبرغر
لحم الخنزير المقدد، النقانق أو الهوت دوج
اللحوم الباردة مثل السلامي
الأسماك المقلية والمأكولات البحرية

اللحوم، الدواجن،

الأسماك والبيض

جميع أنواع الزيوت والدهون

الزيوت والدهون

البيرة، النبيذ، الفودكا...

الكحول

الفاصل المقلية
الثعالب باستثناء شوربة البطاطا
السكر، السكر الأبيض وسكره.
الكيك، الحلوى والوجبات الخفيفة
المشروبات المحلاة
المشروبات عالية الكافيين
الحلويات المقلية المعدة بالزبد
مربى، عسل، شوكولا، دبس
حلاوة
يانسون
توابل

متفرقات

المأكولات التي ينصح تناولها

عصير الفاكهة مصفى عصير ناضج شمام الفاكهة المرببة معظم خضراوات دون البذور أو القشرة البطاطا من دون القشرة الخس عصير الخضار المصفى	الخضار والفواكه
خبز ، خبز فرنجي، قمرشات ومعكرونة مسبوكة ارز ابيض رقائق الفطور المصنوعة من الحبوب المكررة، الأرز، ورقائق حبة	الحبوب
مشتقات الحليب اللبن، اللبنة الجبنة البيضاء قليلة الدسم	الحليب ومنتجات الألبان
لحم البقر خال من الدهون صدر الدجاج من دون الجلد سمك بيض	اللحوم والدجاج والسمك (مسلوقة أو مشوية)
شاي خالي من الكافيين شاي خالي من الكافيين	متفرقات

الحد من تناول الدهون إلى أقل من 8 ملاعق صغيرة في اليوم



