



بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای در زخم معده
بیماران مبتلا به زخم معده باید سبک زندگی خود را اصلاح نمایند؛ داشتن تغذیه سالم و متناسب، فعالیت بدنی کافی و پرهیز از استرس و تشنهای روحی روانی بسیار مهم هستند.

وعده‌های غذایی باید پر تعداد و کم حجم باشند. گرسنگی میتواند آزارنده باشد و بنابراین داشتن برنامه‌ی غذایی منظم مهم است. باید حداقل سه ساعت بین آخرین وعده‌ی غذایی و زمان رفتن به رختخواب فاصله وجود داشته باشد. این بیماران نباید تا سه ساعت بعد از غذا خوردن، دراز بکشند. خوراکیهای خیلی سرد یا گرم میتواند سبب درد معده در این افراد شود. نوشیدن آب کافی (6 تا 8 لیوان آب در روز) لازم است.

دقت به دستورات پزشک و پیگیری این دستورات لازم است. در صورت نیاز به مصرف داروهای مختلف با یا بدون نسخه، باید با پزشک مشورت شود تا از بیضرر بودن این داروها در زخم معده اطمینان حاصل شود. برخی حساسیتها به خوراکیهای مختلف تجربی و شخصی هستند، اگر با خوردن غذایی مشخص دچار مشکل میشوید، باید از آن غذا پرهیز نمایید.

پرهیزها	مجازها	توصیهها
دخانیات	میوه‌ها	تعداد زیاد وعده‌ها
لبنیات حاصل از شیر کامل (شیر کامل، خامه، خامه ترش، محصولات تخمیری شیر یا خامه، پنیر پر چرب و شیر شکلاتی)	سبزیجات	غذایی کم حجم
گوشت‌های پر چرب	غلات کامل	میوه‌ها و سبزیجات حاوی
نوشیدنیهای حاوی کافئین	محصولات لبنی (ماست	فلاونوئیدها (سیب، قره قاط،
نوشیدنیهای کافئیندار	شیر کم چرب یا بدون چربی)	کرفس، پیاز، سیر)
نوشیدنیهای الکلی	گوشت لخم ترد و پخته گاو و گوسفند، گوشت ماهی	میوه‌ها و سبزیجات حاوی
قهوه (همراه یا بدون کافئین)	گوشت طیور	آنتیاکسیدان (زغال‌اخته و
چای سیاه یا سبز (همراه یا بدون کافئین)	تخم مرغ	گیلاس، گوجه فرنگی و کدو)
مواد غذایی پر چرب چون کره، انواع خاص مارگارین و روغن‌های هیدروژنه	سویای فرآوری شده بدون چربی	مواد غذایی گیاهی و دریایی
سبزیجات و میوه جات نفاخ	چربی دانه‌های مغذی	حاوی اسیدهای چرب
انواع خاص فلفل مانند فلفل قرمز، سیاه و هندی	نوشیدنی‌های فاقد کافئین و چای گیاهی (غیر از چای با طعم نعنا)	ضروری امگا 3 و امگا 6
محصولات فرآوری شده	آب پر تقال یا گریپ فروت و دیگر آب میوه ها و نوشیدنی های غیر الکلی	سبزیجات برگدار تیره (اسفناج و کلم پیچ)
چرب سبب زمینی مانند چیپس		مکمل آهن و روی
غذاهای سرخ شده		
فست فودها		

