توصیه‌های غذایی برای بیماران مبتلا به کم حرکتی مری

30 آبان 1402

«آشالازی» نوعی اختلال حرکتی اولیه است که با اشکال در شل شدن اسفنگتر تحتانی مری و عدم وجود یا اختلال در حرکات پریستالسیس (دودی) مری توصیف می‌شود.

«آشالازی» نوعی اختلال حرکتی اولیه است که با اشکال در شل شدن اسفنگتر تحتانی مری و عدم وجود یا اختلال در حرکات پریستالسیس (دودی) مری توصیف می‌شود. این مشکل با اختلال در حرکت و انتقال رو به جلوی غذا به سمت معده، سوزش سر دل (رفلاکس)، اختلال بلع، بازگشت غذا و کاهش وزن مشخص می‌شود. علت بیماری به استعداد ژنتیکی و خودایمنی نسبت داده می‌شود.

نکات غذایی برای بیماران مبتلا به آشالازی:

پیروی از رژیم غذایی پرچرب تنظیم شده از سوی کارشناس یا متخصص تغذیه، بر اساس تحمل و ترجیحات بیمار و نیز اختلال بلع مزمن یا تغذیه بیمار با لوله (در صورت صلاحدید پزشک فوق تخصص گوارش و متخصص تغذیه)
مصرف غذا در حجم کمتر و دفعات بیشتر
جویدن کامل غذا و میل کردن آهسته غذا
مصرف لقمه‌های غذایی کوچکتر
مصرف غذا به صورت آبدار، پوره شده، نیمه جامد یا مایع و با دمای معمولی (دمای اتاق؛ نه خیلی داغ و نه خیلی سرد)
مصرف مایعات زیاد به همراه هر وعده غذایی (مگر آنکه اختلال بلع مانع از بلع مایعات شود)
مصرف میوه‌ها به صورت پوست گرفته شده، پوره شده و آبدار
مصرف سبزی‌ها بهتر است به صورت پخته شده و آبدار یا با استفاده از رنده ریز برای تهیه سالاد با سبزی‌های نرم باشد.
پرهیز از مصرف مواد غذایی خشک (از جمله نان‌های سبوس دار)، اقلام غذایی اسیدی، ترش و پر ادویه (به علت باقی ماندن غذا در مری و احتمال آسیب به مخاط آن).

«سیده مریم عبداله زاده»، دکتری تخصصی تغذیه دانشکده تغذیه و علوم غذایی دانشگاه علوم پزشکی شیراز