



تغذیه در کوله سیستیت

به التهاب کیسه صفرا، کوله سیستیت می گویند که ممکن است حاد یا مزمن باشد. کوله سیستیت معمولاً به واسطه ی سنگ های صفراوی مسدود کننده مجاری صفراوی ایجاد می شود و منجر به انباشته شدن صفرا در کیسه صفرا می گردد. کوله سیستیت مزمن یک التهاب طولانی مدت کیسه صفرا است که به وسیله حمله های تکراری و ملایم کوله سیستیت حاد به وجود می آید. این وضعیت منجر به ضخیم شدن دیواره کیسه صفرا شده، کیسه صفرا چروک شده و در نهایت قابلیت انجام عملکرد آن از بین می رود. با خوردن غذای پرچرب علائم و نشانه های کوله سیستیت تشدید می شود. کوله سیستیت در زنان بیش از مردان رخ می دهد و شیوع آن پس از سن ۴۰ سالگی افزایش می یابد.

علائم کوله سیستیت

از مهم ترین علائم التهاب کیسه صفرا می توان به درد شدید و ناگهانی در قسمت بالا و سمت راست شکم اشاره کرد. این درد در شانه ی راست فرد نیز پخش می شود. بخش دردناک شکم معمولاً بسیار حساس بوده و تنفس عمیق می تواند درد را بیشتر کند. برخلاف دیگر درد های ناحیه ی شکمی، درد کوله سیستیت حاد، معمولاً مزمن و پیوسته بوده و حتی پس از چندین ساعت نیز از بین نخواهد رفت.

بالا بودن دمای بدن (تب)

استفراغ و حالت تهوع

عرق کردن

بی میلی و بی اشتها

زردی پوست و زردی سفیدی چشم (یرقان)

ورم شکم

عواملی که باعث افزایش ریسک ابتلا به بیماری کوله سیستیت می شود:

زن بودن (جنس مونث)

بارداری

چاقی

دیابت

داشتن سنگ کیسه صفرا در گذشته

کاهش وزن شدید

درمان تغذیه ای

رژیم غذایی کم چرب

غذاهایی که مسبب نفخ می شود از رژیم غذایی حذف کنید.

ویتامین C سبب کاهش خطر سنگ صفراوی می شود.

ویتامین E میزان تشکیل صفرا را کاهش می دهد.

گیاهان افزایش دهنده جریان صفرا مثل خار مریم – آرتیشو

روغن زیتون باعث تحریک انقباض کیسه صفرا و بهبود جریان صفراوی می شود.

غذاهایی که می توان از آن استفاده کرد، عبارتند از:

شیر کم چربی – قهوه و چای و آب میوه و نان – **Cornflakes, Cereals** (برشتوک) پنیر کم چرب – تخم مرغ هفته ای سه عدد

چربی های گیاهی و انواع میوه جاتی که بیمار بتواند آنها را تحمل کند. گوشت ها اعم از گوسفند و گوساله و مرغ و یا ماهی ها سرخ

شده نباشد و به صورت آب پز یا کباب و یا بریان شده می توان مورد استفاده قرار داد.

سوپ های صاف شده و ادویه جات از قبیل نمک، فلفل، ادویه به حد اعتدال شیرینی جات همه رقم از قبیل مربا – ژله – مارمالات و

شکر آزاد است.

سبزیجات از قبیل هویج – سیب زمینی – کلم و غیره همه نوع در صورت تحمل موقعی که بدون اضافه کردن کره و یا خامه آب پز شده

باشند.

میوه جات همه نوع در صورت تحمل بیمار می تواند مصرف شود.

غذاهایی که میباید پرهیز شود:

شیر چرب – بستنی که از شیر پر چربی درست شده باشد – کیک ها و شیرینی هایی که خامه و چربی داشته باشند.

تخم مرغ نیم رو و چربی های حیوانی و چربی هایی مانند خامه و سس سالاد .

از گوشت هایی که به صورت کنسرو شده پرچربی و یا گوشت های چرب – سوسیس – کالباس می باید پرهیز شود.

سوپ هایی که با خامه و شیر چرب درست شده اند، شیرینی هایی از قبیل شکلات ها و همچنین در صورتی که بیماران نتوانند ادویه جات را تحمل

نمایند بهتر است پرهیز گردد. از میوه جات آوکادو، سیب کال و میوه های توتی (Berries) را که ممکن است بیماران تحمل ننمایند پرهیز

شود. به طور کلی باید از غذاهای سرخ شده: آجیل – زیتون – شورها (از قبیل خیار شور) ذرت بوداده و چاشنی ها پرهیز شود..

بعد از عمل جراحی کیسه صفرا و بیرون آوردن کیسه صفرا بیماران پس از مدت کوتاهی که از غذاهای کم چربی استفاده نمودند می توانند رژیم

غذایی خود را تغییر داده و هر نوع غذایی را آزادانه مصرف نمایند.