

اسهال

اسهال عارضه ای بسیار شایع است که در بیشتر افراد چند بار در هر سال اتفاق می افتد. وقتی اسهال دارید مدفوع شل و آبکی خواهد شد. در بیشتر موارد ، علت اسهال ناشناخته است و پس از چند روز به خودی خود از بین می رود. کم آبی بدن یکی از عوارض اسهال می باشد که بسیار خطرناک است. هنگامی که اسهال دارید، ممکن است احساس نفخ، گرفتگی شکم و گاهی اوقات حالت تهوع را تجربه کنید

عوارض اسهال

با این وجود اما گاهی اوقات اسهال می تواند منجر به عوارض جدی شود:

- کم آبی بدن (وقتی بدن شما مقادیر زیادی آب را از دست می دهد)
- عدم تعادل الکترولیت (از بین رفتن سدیم ، پتاسیم و منیزیم که در عملکردهای حیاتی بدن نقش اساسی دارند)
- نارسایی کلیه (عدم ورود خون یا مایعات کافی به کلیه ها)

اسهال در گروه های خاصی از افراد می تواند جدی و پر خطر تر باشد ، از جمله:

- کودکان
- بزرگترها (افراد مسن)
- کسانی که شرایط پزشکی دارند
- علائم اسهال شدید
- تب
- کاهش وزن
- درد شدید
- استفراغ
- وجود خون در مدفوع

اگر این علائم را دارید ، با پزشک خود تماس گرفته و به دنبال مراقبت های درمانی فوری باشید

مواد غذایی برای رفع اسهال

افراد مبتلا به اسهال باید غذاهای ملایم میل کنند، زیرا غذاهای تند یا پیچیده می توانند روده را تحریک کنند ؛ از جمله غذاهای ملایم:

- غلات گرم مانند فرنی و شیربرنج
- موز
- سیب
- برنج سفید ساده
- نان تست بدون سبوس
- سیب زمینی آب پز
- کلوچه و بیسکویت فاقد ادویه
- نوشیدنی های بهبود دهنده اسهال
- آبگوشت
- سوپ

افراد مبتلا به اسهال نباید مواد غذایی موجود در لیست ممنوعه را مصرف کنند؛ از جمله غذاهای لیست ممنوعه:

- آب نارگیل
- نوشیدنی های ورزشی
- مواد غذایی تشدید کننده اسهال
- غذاهای ادویه دار
- غذاهای سرخ شده
- غذاهای قندی و شیرین کننده های مصنوعی
- غذاهای با فیبر نامحلول بالا مانند غلات کامل، آجیل ها و دانه ها
- پیاز و سیر
- مواد غذایی بسته بندی شده
- سبزیجات خام
- غذاهایی که در روده گاز تولید می کنند ، مانند کلم ، کلم بروکلی و گل کلم
- میوه های خانواده مرکبات
- گوشت های پرچرب از جمله ساردین ، گوشت خوک و گوشت گوساله
- محصولات لبنی
- نوشیدنی های تشدید کننده اسهال
- نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه ، چای و نوشابه
- نوشیدنی های گازدار
- مشروبات الکلی

رژیم غذایی BRAT

BRAT مخفف موز ، برنج ، سیب و نان تست است. همه آنها غذاهای ملایم هستند که هضم آن ها برای دستگاه گوارش راحت و آسان است. به عنوان مثال موز دارای نشاسته خاصی به نام پکتین است که برای دستگاه گوارش مفید است. آنها همچنین در جذب آب و الکترولیت ها کمک می کنند

مزایای رژیم غذایی BRAT:

مدفوع سفت تر. غذاهای موجود در این رژیم غذایی دارای نشاسته و فیبر کم هستند که راحت تر می توانند به مدفوع شل و آبکی متصل شوند. آرام کننده معده. این غذاها از چربی و پروتئین کمی برخوردار هستند، بنابراین معده را کمتر تحریک کرده و استرس کمتری را بر دستگاه گوارش وارد می کنند. کاهش حالت تهوع. به دلیل عطر و طعم شیرین و عدم داشتن بو زیاد، تمایل به حالت تهوع یا استفراغ را ایجاد نمی کنند

معایب رژیم غذایی BRAT

استفاده طولانی مدت از رژیم غذایی BRAT ممکن است منجر به سوء تغذیه و کمبود انرژی شود زیرا حاوی کالری بسیار کمی است و به اندازه کافی از مواد مغذی حیاتی زیر نیست:

- پروتئین
- چربی
- فیبر
- ویتامین A
- ویتامین B12
- کلسیم