



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 پرتعداد و کم حجم باشند. گرسنگی میتواند آزارنده باشد و بنابراین داشتن برنامه غذایی منظم مهم است. باید حداقل سه ساعت بین آخرین وعده 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، کرفس، پیاز، سیر)
نوشیدنیهای کافئیندار	شیر کم چرب یا بدون چربی	میوه‌ها و سبزیجات حاوی
نوشیدنیهای الکلی	گوشت لخم ترد و پخته گاو و گوسفند، گوشت ماهی	آنتیاکسیدان (زغال‌اخته و گیلاس، گوجه فرنگی و کدو)
قهوه (همراه یا بدون کافئین)	گوشت طیور	مواد غذایی گیاهی و دریایی
چای سیاه یا سبز (همراه یا بدون کافئین)	تخم مرغ	حاوی اسیدهای چرب
مواد غذایی چرب چون کره، انواع خاص مارگارین و روغن‌های هیدروژنه	سویای فرآوری شده بدون چربی	ضروری امگا 3 و امگا 6
سبزیجات و میوه جات نفاخ	چربی دانه‌های مغذی	سبزیجات برگ‌دار تیره (اسفناج و کلم پیچ)
انواع خاص فلفل مانند فلفل قرمز، سیاه و هندی	نوشیدنی‌های فاقد کافئین و چای گیاهی (غیر از چای با طعم نعنا)	مکمل آهن و روی
محصولات فرآوری شده	آب پرتقال یا گریپ فروت و دیگر آب میوه‌ها و نوشیدنی‌های غیر الکلی	
چرب سبب زمینی مانند چیپس		
غذاهای سرخ شده		
فست فودها		

