



## بیمارستان خیریه قمر بنی هاشم (ع)

### واحد تغذیه و رژیم درمانی



## رژیم غذایی پس از

## عمل جراحی پروستات

پس از عمل جراحی، از زمانی که با دستور پزشک، بیمار اجازه تغذیه از راه دهان را دارد، ابتدا رژیم غذایی با **مایعات صاف** آغاز می گردد که شامل آب، چای و آبمیوه طبیعی صاف شده می باشد.

همچنین مصرف قهوه یا ژله به شرط اجازه پزشک و با اطلاع پرستار بلامانع است.

پس از این مرحله رژیم بیمار به **مایعات کامل** سوق پیدا می کند که شامل فرنی، شله زرد، شیربرنج و سوپ می باشد.

همچنین مصرف شیر یا کمپوت میوه به شرط اجازه پزشک و با اطلاع پرستار بلامانع است.

پس از این مرحله رژیم غذایی بیمار معمولی میشود و **از زمان معمولی شدن رژیم غذایی**، توصیه های تغذیه ای زیر قابل اجرا خواهد بود:

زور زدن به منظور دفع گاز یا مدفوع می تواند باعث افزایش خون ریزی شود، بدین منظور جهت کاهش یبوست و نفخ شکم، توصیه های زیر را رعایت کنید:

**برای کاهش یبوست و تسهیل حرکات روده مواد غذایی زیر را مصرف نمایید:**

۱. میوه ها مانند سیب با پوست، پرتقال و گلابی، کیوی، انجیر، انگور، انواع آلو و زردآلو، انواع توت
۲. انواع دانه های گیاهی نظیر تخم شربتی، خاکشیر
۳. انواع سبزی ها مانند هویج، بروکلی، کاهو، سبزی خوردن، اسفناج، برگ چغندر، نخودفرنگی
۴. هویج یا زردک آب پز، کدو حلوایی آب پز، شلغم آب پز، به آب پز (اضافه کردن کمی عسل و اندکی زعفران ساییده به هویج و کدو حلوایی و به آب پز اثرات آنها را تقویت می کند).
۵. خشکبار بویژه آلو بخارا، برگه آلو و انجیر خیسانده که قبل از خواب می توان دو سه عدد آن را با مقداری آب میل کرد. همچنین میتوان آلو را در آب خیسانده و صبح ناشتا آب آلو مصرف شود.
۶. روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب
۷. سایر مایعات از قبیل آب میوه های طبیعی و آب سبزیجات طبیعی و سوپ های رقیق. هم چنین مصرف انواع آب های سم زدا (detox water) نیز توصیه میشود: به این صورت که تکه های میوه نظیر سیب، توت فرنگی، لیموترش، خیار

- اضافه کردن پودر مغزهای گیاهی نظیر گردو، بادام، کنجد، پسته به ماست یا سوپ یا سایر غذاها
- استفاده از ارده، حلوا ارده یا کره بادام زمینی (در صورت داشتن دیابت، کبد چرب، چربی خون بالا یا اضافه وزن توصیه نمی شود)
- اضافه کردن پودر شیر خشک به ماست

- ❖ مارچوبه (به صورت پخته یا آب پز یا پودر مارچوبه)
- ❖ رازیانه
- ❖ کرفس، خیار، گوجه
- ❖ همراه غذا زیره و زنیان مصرف کنید.



در صورت بی اشتهايي، مواد زیر را مصرف کنید:

- ادویه ها و گلپر (اضافه کردن در غذا)
- سمنو، جوانه گندم و جوانه نخود
- شیر برنج با سیاه دانه و کمی دارچین
- شله زرد با خلال بادام و پسته
- مغزها و خشکبار شامل فندق، گردو، پسته، بادام، توت خشک، نخود و کشمش، مویز و برگه های شیرین به عنوان میان وعده یا تنقلات روزانه.
- اضافه کردن آرد برنج به انواع سوپ یا غذا

به همراه چوب دارچین و نعناع را داخل حدود یک لیتر آب قرار داده و پس از گذشت حدود ۷ ساعت، از آب مزه دار شده استفاده شود.



**جهت کاهش نفخ پس از عمل جراحی**

- غذا را کاملا بجوید و به آهستگی بخورید.
- نوشیدنی ها را با نی ننوشید.
- بلافاصله پس از غذا خوردن دراز نکشید.
- حتی الامکان غذا را به صورت پخته مصرف کنید.
- از مصرف کلم، پیاز، لوبیا، نخود، ذرت پرهیز نمایید.
- از مصرف نوشابه و تمامی انواع نوشیدنی های گازدار پرهیز کنید.
- از مصرف غذاهای پرچرب، غذاهای سرخ شده و سس های چرب خودداری نمایید.
- خوراکی های ضد نفخ زیر را مصرف کنید:
- ❖ نعناع (سبزی نعناع، عرق نعناع، چای نعناع)
- ❖ زنجبیل (چای زنجبیل یا افزودن پودر زنجبیل به غذا)