

پس از آسیب نخاعی، افراد ممکن است برای اجابت مزاج، نیاز به ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی خود داشته باشند. برای برخی افراد، اجابت مزاج طبق برنامه انجام می شود. خوب غذا خوردن می تواند در مراقبت از روده شما بسیار موثر باشد و روتین عملکرد روده شما را تکمیل کند. بهبود مصرف فیبر و آب نیز می تواند کمک کننده باشد. ممکن است متوجه شوید که بعضی از غذاها می توانند به کاهش اتفاقات در عملکرد روده و یبوست کمک کنند.

### مصرف مقدار مناسب فیبر

فیبر نوعی کربوهیدرات است که هضم نمی شود. این ماده بدون اینکه تجزیه شود از بدن شما عبور می کند. فیبر به مدفوع شما حجم می دهد و به حرکت آن در روده کمک می کند. این روال به شما کمک می کند اجابت مزاج بهتری داشته باشید. فیبر را می توان در غذاهای گیاهی مانند سبزیجات، میوه های تازه، غلات کامل، حبوبات، آجیل و دانه ها یافت.

خوردن مقدار و نوع مناسب فیبر حائز اهمیت است. مصرف بیش از اندازه فیبر نامحلول، می تواند منجر به مدفوع نرم و اسهال شود. فیبر بسیار کم می تواند باعث سفت شدن مدفوع و یبوست شود. اگر در حال حاضر فیبر کافی نمی خورید، مصرف خود را به تدریج افزایش دهید. از 15 گرم فیبر در روز شروع کنید و به تدریج به سمت اجابت مزاج منظم حرکت کنید. این مقدار ممکن است بین 25 تا 30 گرم فیبر (حدود 1 اونس) در روز باشد. برخی از افراد ممکن است رژیم های غذایی با فیبر بالا را تحمل نکنند. اگر خوردن فیبر زیاد احساس خوبی به شما نمی دهد، مقدار فیبر را در رژیم غذایی خود کاهش دهید. اکثر افراد بهتر است سعی کنند که روزانه 2 تا 3 لیتر آب (8 تا 12 لیوان) بنوشند. افزایش سریع فیبر بدون نوشیدن آب کافی ممکن است منجر به یبوست شود.

### انواع فیبرها

**فیبر نامحلول** قابل هضم نیست. این نوع فیبر، از دستگاه گوارش عبور می کند و به حرکات روده کمک می کند. غذاهای حاوی این نوع فیبر عبارتند از: دانه کتان، سبوس گندم، میوه ها و سبزیجات با پوست، سبزیجات با برگ سبز، نان و پاستا تهیه شده از غلات کامل.

**فیبر محلول** نوعی فیبر ملایم تر و «حجیم» است که بدن شما تا حدی می تواند آن را هضم کند. این نوع فیبر می تواند سطح کلسترول خون را کاهش دهد. موادی از جمله کدو، بلغور جو دوسر و محصولات تهیه شده با

جو دوسر، پسیلیوم (موجود در برخی غلات و (Metamucil، موز، سس سیب، هویج و سیب بدون پوست حاوی این نوع فیبر هستند.

سعی کنید هر روز 25 تا 30 گرم فیبر بخورید. هر روز 2 تا 3 لیتر (8 تا 12 لیوان) مایعات شفاف و صاف شده بنوشید.

### کاهش یبوست

یبوست، مدفوع سفتی است که حین اجابت مزاج به سختی دفع می شود. همچنین عدم وجود حجم کافی برای اجابت مزاج و عدم امکان تخلیه کامل آن نیز باعث همین حالت می شود. فیبر نامحلول به روده بزرگ کمک می کند تا آب را از بدن به داخل مدفوع بکشد. این امر باعث می شود که مدفوع نرم تر شده و راحت تر عبور کند. اگر اغلب یبوست دارید، از یک رژیم غذایی غنی از فیبر استفاده کنید.

با افزودن فیبر اضافی به یک وعده غذایی در روز شروع کنید و در صورت تحمل به تدریج به سایر وعده های غذایی هم فیبر اضافه کنید. به خاطر داشته باشید که همزمان با افزایش فیبر، آب بیشتری بنوشید.

- روی غذاهای سرشار از فیبر نامحلول تمرکز کنید.
- سبوس گندم را به اسموتی ها، بلغور جو دوسر یا غلات اضافه کنید.

### بهبود وضعیت مدفوع نرم و اسهال

آب زیاد در مدفوع باعث نرمی آن و بروز اسهال می شود. این امر می تواند خطر بروز اتفاقات خارج از اختیار برای روده را افزایش دهد. فیبر محلول آب را جذب می کند و ژلی را تشکیل می دهد که باعث کندی هضم خواهد شد. این روند از حرکت بیش از حد مدفوع در روده جلوگیری کرده و به بهبود وضعیت اسهال کمک می کند. مدفوع درست شکل گرفته، تخلیه کامل روده را آسان تر می کند.

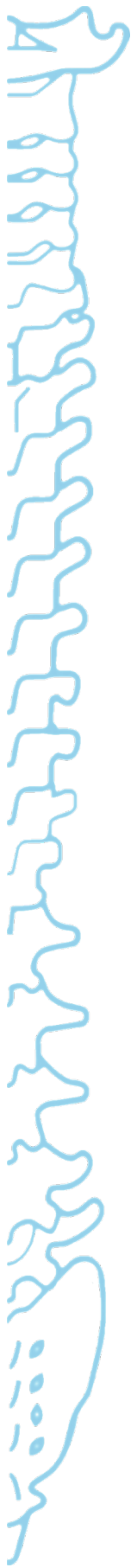
- حداقل یک بخش از فیبر محلول مانند میوه ها، سبزیجات و غلات کامل را در تمام وعده های غذایی بگنجانید.
- از خوردن غذاهایی که دستگاه گوارش شما را اذیت می کنند خودداری کنید. این مواد ممکن است شامل کافئین، الکل، ادویه های قوی و فلفل سیاه باشند.

- خوردن مقدار زیادی شکر، شکلات، آب نبات، شربت و غذاهای بدون قند که حاوی شیرین کننده های مصنوعی هستند نیز می تواند منجر به تولید گاز معده، نفخ و اسهال شود.
- از مصرف غذاهای پرچرب و چپیس سیب زمینی خودداری کنید.

افراد مختلف تحمل های متفاوتی نسبت به غذا دارند، اگر غذایی با شما سازگار نیست، مصرف خود را کاهش دهد و از متخصصان بهداشت مشاوره بگیرد.

این جدول می تواند به شما در یافتن غذاهای سرشار از فیبر کمک کند. از آن برای یافتن مقدار مناسب فیبر مصرفی روزانه استفاده کنید.

ماده غذایی	اندازه سرو	فیبر (گرم)
<b>سبزیجات و میوه ها</b>		
نخود سبز، پخته شده	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	3.7 – 5.6
سیب زمینی، با پوست، پخته شده	1 عدد متوسط	2.8 – 4.3
ادامامه/ جوانه سویا، پخته شده	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	4.3
اسفناج	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	2.3 – 3.7
آووکادو	1/2 میوه	6.7
گلابی، با پوست	1 عدد متوسط	5.0
تمشک یا توت سیاه	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	4.0 – 4.2
پرتقال	1 میوه	3.6
گل کلم، پخته شده	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	1.8 – 2.6
کلم بروکلی، تازه یا منجمد، پخته شده	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	2.0 – 2.3
هویج، پخته شده	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	2.2
ذرت، تازه یا منجمد، پخته شده	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	1.7 – 2.2
<b>محصولات تولید شده از غلات</b>		
سبوس (100% سبوس، All-Bran)	30 گرم	10.0 – 12.0
سبوس (ذرت، گندم، برنج)، خام	1 چهارم فنجان	4.2 – 15.8
مافین، سبوس جو دوسر	1 عدد کوچک	3.0
نان (گندم کامل، چاودار)	1 برش (35 گرم)	2.0 – 2.4
پاستا (سفید، گندم کامل)، پخته شده	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	1.3 – 2.4
برنج (قهوه ای، وحشی)، پخته شده	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	1.5 – 2.0



### گوشت و جایگزین‌های آن

13.8 – 8.6	175 میلی لیتر (3/4 فنجان)	لوبیا (سفید کوچک، زرد، سیاه، چیتی، لوبیا قرمز، لوبیا سفید)، پخته شده
6.2	175 میلی لیتر (3/4 فنجان)	عدس، پخته شده
5.5	175 میلی لیتر (3/4 فنجان)	نخود، لوبیا گاربانزو پخته شده
7.8	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	نارگیل، خشک، خرد شده
4.1 – 3.8	60 میلی لیتر (1/4 فنجان)	بادام، کامل

### مراقبت شخصی

### برای اطلاعات بیشتر با متخصص تغذیه خود تماس بگیرید.