

## انواع رژیم‌های درمانی ویژه بیماران

### رژیم دیابتی

موارد مصرف: دیابت نوع ۱ و ۲، پیش‌دیابت  
اصول کلی:

مصرف منظم وعده‌ها (۳ وعده اصلی + ۲ میان‌وعده)  
حذف قند و شیرینی‌جات  
استفاده از نان و غلات سبوس‌دار  
مصرف سبزیجات فراوان  
کنترل حجم برنج و نان  
پرهیز از نوشابه و آبمیوه صنعتی

### نکات مهم:

کنترل منظم قند خون  
عدم حذف وعده غذایی  
هماهنگی رژیم با دارو یا انسولین

### رژیم کم‌نمک

موارد مصرف: فشار خون بالا، نارسایی قلبی، بیماری کلیوی

مصرف نمک کمتر از ۵ گرم در روز  
پرهیز از غذاهای کنسروی و فرآوری شده  
عدم استفاده از نمکدان سر سفره  
محدود کردن ترشیجات، سوسیس و کالباس  
جایگزین‌ها:

استفاده از آبلیمو، سبزیجات معطر، سیر و ادویه بدون نمک

### علائم هشدار در بیماران قلبی:

تنگی نفس  
تورم پاها  
افزایش ناگهانی وزن

### رژیم کم‌چرب

موارد مصرف: چربی خون بالا، بیماری قلبی، کبد چرب  
حذف چربی‌های ترانس و روغن جامد  
کاهش غذاهای سرخ‌کردنی  
استفاده از روغن زیتون و روغن‌های گیاهی  
مصرف ماهی حداقل ۲ بار در هفته  
افزایش مصرف میوه و سبزی

### پرهیز از:

فست‌فود  
شیرینی‌های صنعتی  
دل و جگر پرچرب

### رژیم پرپروتئین

موارد مصرف: زخم بستر، ضعف جسمانی، سوء‌تغذیه  
مصرف گوشت سفید، تخم‌مرغ  
لبنیات کم‌چرب  
حبوبات  
مغزها به مقدار متعادل

### در بیماران کلیوی فقط با نظر پزشک

انجام شود.

### رژیم بیماران کلیوی

موارد مصرف: نارسایی کلیه، دیالیز  
محدود کردن نمک  
کنترل مصرف پروتئین  
کاهش مواد غذایی با پتاسیم بالا (موز، پرتقال، سیب‌زمینی)  
کاهش فسفر (نوشابه‌های تیره، فست‌فود)



## انواع رژیم غذایی



**تهیه و تنظیم:** خانم مبینا آساگلسرخ، کارشناس پرستاری

خانم دکتر قاسمی، متخصص طب اورژانس


با مشارکت دفتر آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۵

منبع: پرستاری برونر سوادرت

**وضعیت بلع باید قبل از شروع تغذیه** ⚠️

**بررسی شود.**

**رژیم کبد چرب** 

موارد مصرف: کبد چرب غیرالکلی

کاهش وزن تدریجی

حذف نوشابه و شیرینی


کاهش مصرف برنج سفید

افزایش فعالیت بدنی

مصرف سبزیجات و فیبر بالا

**کاهش وزن سریع و رژیم‌های بسیار سخت** ⚠️

توصیه نمی‌شود.

**توصیه پایانی** 

رژیم درمانی بخشی از روند درمان است و جایگزین دارو نیست.

هر رژیم باید بر اساس شرایط بیمار، آزمایش‌ها و نظر

پزشک تنظیم شود.

در صورت بروز علائم غیرطبیعی یا بدتر شدن وضعیت


بیمار، به مرکز درمانی مراجعه نمایید.

**علائم خطر:** ⚠️

کاهش حجم ادرار

تورم شدید

تهوع و ضعف شدید

**رژیم بیماران مبتلا به رفلکس معده** 

موارد مصرف: سوزش سردل، زخم معده

پرهیز از غذای تند و چرب

عدم مصرف غذا قبل از خواب


وعده‌های غذایی کم حجم و مکرر

کاهش مصرف قهوه و نوشابه گازدار

**در صورت درد شدید، استفراغ خونی یا** ⚠️

**کاهش وزن غیرطبیعی مراجعه فوری به**

**پزشک**

**رژیم نرم و مایع** 

موارد مصرف: پس از جراحی، مشکلات بلع، بیماران

سکته مغزی

سوپ صاف شده

پوره سیب زمینی

فرنی، شیربرنج

مایعات شفاف