



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 تنش‌های روحی روانی بسیار مهم هستند.

وعده‌های غذایی باید پر تعداد و کم حجم باشند. گرسنگی می‌تواند آزارنده باشد و بنابراین داشتن برنامه‌ی غذایی منظم مهم است. باید حداقل سه ساعت بین آخرین وعده‌ی 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.

توصیه‌ها	مجازها	پرهیزها
تعداد زیاد وعده‌های غذایی کم حجم	میوه‌ها	دخانیات
میوه‌ها و سبزیجات حاوی فلاونوئیدها (سیب، قره قاط، کرفس، پیاز، سیر)	سبزیجات غلات کامل	لبنیات حاصل از شیر کامل (شیر کامل، خامه، ترش، محصولات تخمیری شیر یا خامه، پنیر پر چرب و شیر شکلاتی)
میوه‌ها و سبزیجات حاوی آنتیاکسیدان (زغال‌اخته و کیلاسکوجه فرنگی و کدو)	محصولات لبنی (ماست شیر کم چرب یا بدون چربی)	گوشت‌های پر چرب
مواد غذایی گیاهی و دریایی حاوی اسیدهای چرب ضروری امگا 3 و امگا 6	گوشت لخم ترد و پخته گاو و گوسفند، گوشت ماهی گوشت طیور تخم مرغ	نوشیدنی‌های حاوی کافئین
سبزیجات برگ‌دار تیره (اسفناج و کلم پیچ) مکمل آهن و روی	سویای فرآوری شده بدون چربی دانه‌های مغزی نوشیدنی‌های فاقد کافئین و چای گیاهی (غیر از چای با طعم نعنا)	نوشیدنی‌های کافئین‌دار
	آب پر تقال یا گریپ فروت و دیگر آب میوه‌ها و نوشیدنی‌های غیر الکلی	نوشیدنی‌های الکلی
		قهوه (همراه یا بدون کافئین)
		چای سیاه یا سبز (همراه یا بدون کافئین)
		مواد غذایی چرب چون کره، انواع خاص مارگارین و روغن‌های هیدروژنه
		سبزیجات و میوه‌جات نفاخ
		انواع خاص فلفل مانند فلفل قرمز، سیاه و هندی
		محصولات فرآوری شده چرب سیب زمینی مانند چیپس
		غذاهای سرخ شده
		فست فودها

