



بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای در زخم معده بیماران مبتلا به زخم معده باید سبک زندگی خود را اصلاح نمایند؛ داشتن تغذیه‌ی سالم و مناسب، فعالیت بدنی کافی و پرهیز از استرس و تنشهای روحی روانی بسیار مهم هستند.

و عده‌های 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 باید 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 بضرر 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 غدا پرهیز نمایید.

پرهیزها	مجازها	بخانیات
تعداد زیاد وعده‌های	میوه‌ها	لبنیات حاصل از شیر کامل (
غذایی کم حجم	سبزیجات	شیر کامل‌خامه، خامه ترش،
میوه‌ها و سبزیجات حاوی	غلات کامل	محصولات تخمیری شیر یا
فلافونویدها (سیب، قره قاط،	محصولات لبنی (ماست	خامه، پنیر پرچرب و شیر
کرفس، پیاز، سیر)	شیر کم چرب یا بدون	شکلاتی)
میوه‌ها و سبزیجات حاوی	چربی)	گوشت‌های پرچرب
آنتیاکسیدان (زغالاخته و	گوشت لحم ترد و پخته گاو	نوشیدنیهای حاوی کاکائو
گیالاس‌گوجه فرنگی و کدو)	و گوسفند، گوشت ماهی	نوشیدنیهای کافئیندار
مواد غذایی گیاهی و دریابی	گوشت طیور	نوشیدنیهای الكلی
حاوی اسیدهای چرب	تخم مرغ	قهوة (همراه یا بدون کافئین)
ضروری امگا 3 و امگا 6	سویای فرآوری شده بدون	چای سیاه یا سبز (همراه یا
سبزیجات برگدار تیره	چربی دانه‌های مغذی	بدون کافئین)
(اسفناج و کلم پیچ)	نوشیدنیهای فاقد کافئین و	مواد غذایی چرب چون
مکمل آهن و روی	چای گیاهی (غیر از چای با	کره، انواع خاص مارگارین و
	طعم نعنا)	روغن‌های هیدروژنه
	آب پرتقال یا گریپ فروت و	سبزیجات و میوه جات نفخ
	دیگر آب میوه‌ها و نوشیدنی	انواع خاص فلفل مانند فلفل
	های غیر الكلی	قرمز، سیاه و هندی
		محصولات فرآوری شده
		چرب سیب زمینی مانند
		چیبس
		غذاهای سرخ شده
		فست فودها

