

# تغذیه در بیماری های گوارش و کبد

تالیف:

دکتر کامران باقری لیکرانی

دکتر مریم اردبیلی

سید مهدی احمدی

دکتر کاووس اشراقیان

دکتر فرداد اجتهادی

دکتر محمد کاظم حسینی اصل

دکتر سیدعلیرضا تقوی

دکتر علیرضا رحیمی

دکتر نجف دهباشی

دکتر مهوش غلیزاده

دکتر مظفر طالب زاده

دکتر محمد حسن کاظمی

دکتر محمدرضا فتاحی

دکتر محمد علی نجاتی

دکتر مریم معینی

دکتر سیدعلیرضا هاشمی

دکتر رامین نیکنام

انتشارات خسروی

۱۳۹۱



سرشناسه  
صوب و نام دبیران  
مشخصات نشر  
مشخصات طاهری  
شابک  
وضعیت فهرست نویسی  
یادداشت  
یادداشت  
موضوع  
موضوع  
شماره افروده  
شماره افروده  
رده بندی گنجره  
رده بندی دیویی  
شماره کد کتابخانه ملی

بافری لنگرانی، کامرانه ۱۳۳۳ -  
نقدیه در بیمار بوناگ گوارش و کد ناتوانی کامران بافری لنگرانی  
نورای : انتشارات خسروی؛ شیراز: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، مرکز تحقیقات سلامت؛  
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، مرکز تحقیقات گوارش و کبد ۱۳۹۱.  
۱۳۸۱ هـ.: مصور (نگی)، جدوله نمودار،  
978-600-209-111-6  
فبا  
و فرموله  
کتابخانه  
گوارش - اندامها - بیماریها - تاثیر تغذیه  
کبد - بیماریها - تاثیر تغذیه  
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، مرکز تحقیقات سلامت  
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، مرکز تحقیقات گوارش و کبد  
۱۳۹۱، ۱/۲، RCA-۱/۲  
۶۱۶/۳۳  
۲۰/۱۳۳۳

عنوان: تقذیه در بیماری های گوارش و کبد  
تالیف: دکتر کامران بافری لنگرانی و همکاران  
ناشر: انتشارات خسروی  
قطع: وزیری  
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۹-۱۱۱-۶  
قیمت: ۷۹۰۰ تومان

### انتشارات خسروی:

خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس، کوچه اسکوپلاک ۲۳، واحد ۵  
تلفن: ۶۶۴۹۰۷۱۹-۶۶۴۹۰۷۲۰-۶۶۴۹۱۰۲۹-۶۶۴۹۱۰۲۹ فاکس: ۶۶۹۵۰۶۴۸

در تمام طول تاریخ بشر، همواره آنچه می‌خوریم و چگونه که می‌خوریم و اثر آن بر سلامت مورد تاکید قرار گرفته است. یکی از مهم‌ترین جلوه‌های این تاثیر نقش تغذیه و عادات غذایی سالم در پیشگیری و درمان بیماری‌هاست. بقراط می‌گوید: بگذارید غذا داروی شما باشد!

همانگونه که می‌دانیم تغذیه در بدن جانداران به معنای مصرف غذا و مایعات است و بدن با استفاده از آن به عملکرد طبیعی، رشد و بازسازی قسمت‌های فرسوده ادامه می‌دهد.

امروزه ما باور داریم آنچه که می‌خوریم بر سلامت کلیه‌ی دستگاه‌های بدن اثر گذار است. در این میان دستگاه گوارش و کبد که معر اصلی غذا و آشامیدنی است، به دلیل ارتباط مستقیم، مستمر و تنگاتنگ بیش از هر دستگاه دیگری در بدن تحت تاثیر کمیت و کیفیت تغذیه قرار می‌گیرد.

اگر شما یا یکی از نزدیکانتان مبتلا به یکی از انواع بیماری‌های گوارش هستید، حتماً سوالات زیادی درباره‌ی آن بیماری، سیر آن و خصوصاً اینکه چه بخورید و چه نخورید، دارید.

توجه داشته باشید که در رابطه با فایده و یا زیان احتمالی غذاها همواره نظرات متعددی مطرح می‌شود. هرگز اجازه ندهید تبلیغات و یا برخی گفته‌ها و شنیده‌های غلط و خرافی سلامت شما را به خطر بیندازد.

یکی از مهمترین راه‌های ارتقاء سلامت در جامعه، افزایش آگاهی عمومی یا در اختیار گذاردن منابع مورد اعتماد و قابل استفاده برای همه‌ی مردم است. کتابی که پیش رو دارید توسط تعدادی از متخصصین و محققین گوارش و کبد تالیف شده است. این کتاب با رویکرد پیشگیری و درمان بیماری گوارش به مبحث تغذیه می‌پردازد و به همین لحاظ می‌تواند مرجع موثقی برای پاسخگویی به سوالات شما باشد.

هر فصل کتاب با توضیح مختصری به زبان ساده درباره‌ی بیماری، نشانه‌ها و علائم آن آغاز شده و سپس وارد مبحث درمان و تشخیص آن می‌گردد و در ادامه نکات تغذیه‌ای در قالب دستورالعمل کاربردی ارائه می‌شود.

توجه به توصیه‌های پزشکان متخصص و رعایت برخی نکات ساده‌ی تغذیه‌ای، ضمن پیشگیری از ایجاد بیماری‌های گوارشی، گام مهمی در درمان این بیماری‌ها نیز به حساب می‌آید. از این رو مطالعه و به کارگیری راهکارهای ارائه شده در این کتاب برای تمامی بیماران عزیز و خانواده‌های آنان پیشنهاد می‌شود. درعین حال همواره راه برای بهبود و تکمیل این نسخه ادامه دارد و قطعاً پیشنهادات و نظرات شما در این مسیر راهگشا خواهد بود.

## "اسامی گروه مولفین"

|                                                    |                           |
|----------------------------------------------------|---------------------------|
| فوق تخصص بیماریهای گوارش و کبد                     | دکتر کامران باقری لنگرانی |
| استاذ گروه داخلی دانشگاه علوم پزشکی شیراز          |                           |
| کارشناس ارشد تغذیه                                 | سید مهدی احمدی            |
| مرکز تحقیقات سیاستگذاری سلامت                      |                           |
| دکترای حرفه این پزشکی                              | دکتر مریم اردبیلی         |
| مرکز تحقیقات گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی شیراز  |                           |
| فوق تخصص بیماریهای گوارش و کبد                     | دکتر فراداد اجتهادی       |
| استادیار گروه داخلی دانشگاه علوم پزشکی شیراز       |                           |
| فوق تخصص بیماریهای گوارش و کبد                     | دکتر کاووس اشراقیان       |
| استادیار گروه داخلی دانشگاه علوم پزشکی جهرم        |                           |
| فوق تخصص بیماریهای گوارش و کبد                     | دکتر سیدعلیرضا نقوی       |
| دانشیار گروه داخلی دانشگاه علوم پزشکی شیراز        |                           |
| فوق تخصص بیماریهای گوارش و کبد                     | دکتر محمدکاظم حسینی اصل   |
| دانشیار گروه داخلی دانشگاه علوم پزشکی شیراز        |                           |
| فوق تخصص بیماریهای گوارش و کبد                     | دکتر نجف دهباشی           |
| استادیار گروه داخلی دانشگاه علوم پزشکی شیراز       |                           |
| فوق تخصص بیماریهای گوارش و کبد                     | دکتر علیرضا رحیمی         |
| استادیار گروه داخلی دانشگاه علوم پزشکی شیراز       |                           |
| فوق تخصص بیماریهای گوارش و کبد                     | دکتر مظفر طالب زاده       |
| استادیار گروه داخلی دانشگاه علوم پزشکی شیراز       |                           |
| فوق تخصص بیماریهای گوارش و کبد                     | دکتر مهوش علیزاده         |
| استادیار گروه داخلی دانشگاه علوم پزشکی شیراز       |                           |
| فوق تخصص بیماریهای گوارش و کبد                     | دکتر محمدرضا فتاحی        |
| دانشیار گروه داخلی دانشگاه علوم پزشکی شیراز        |                           |
| فوق تخصص بیماریهای گوارش و کبد                     | دکتر محمد حسن کاظمی       |
| استادیار گروه داخلی دانشگاه علوم پزشکی شیراز       |                           |
| فوق تخصص بیماریهای گوارش و کبد                     | دکتر مریم معینی           |
| استادیار گروه داخلی دانشگاه علوم پزشکی شیراز       |                           |
| فوق تخصص بیماریهای گوارش و کبد                     | دکتر محمد علی نجاتی       |
| استادیار گروه داخلی دانشگاه علوم پزشکی شیراز       |                           |
| فوق تخصص بیماریهای گوارش و کبد                     | دکتر رامین نیکنام         |
| استادیار گروه داخلی دانشگاه علوم پزشکی شیراز و فسا |                           |
| فوق تخصص بیماریهای گوارش و کبد                     | دکتر سیدعلیرضا هاشمی      |
| استادیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز                  |                           |

## فهرست مطالب

|    |                                                                                 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|
| ۳  | پیشگفتار                                                                        |
| ۹  | دستورهای حضرت ابوالحسن علی ابن موسی الرضا علیهما السلام در آداب خوردن و آشامیدن |
| ۱۱ | فصل ۱: تغذیه برای پیشگیری از بیماری‌های گوارشی                                  |
| ۱۱ | وقت غذاخوردن                                                                    |
| ۱۳ | تعداد نوبت های غذا خوردن                                                        |
| ۱۳ | شام خوردن                                                                       |
| ۱۳ | ترکیب مواد غذایی                                                                |
| ۱۷ | الگوی مصرف غذا بر اساس مزاج                                                     |
| ۱۹ | آشامیدنی‌ها                                                                     |
| ۲۰ | غذای گرم                                                                        |
| ۲۰ | پر خوری و تند خوری                                                              |
| ۲۱ | برخی دیگر از آداب                                                               |
| ۲۲ | فصل ۲: بیماری رفلاکس                                                            |
| ۲۲ | تعریف                                                                           |
| ۲۲ | مکانیزم ایجاد رفلاکس                                                            |
| ۲۳ | علائم بیماری رفلاکس                                                             |
| ۲۳ | روش‌های تشخیصی بیماری رفلاکس                                                    |
| ۲۳ | عوارض بیماری رفلاکس                                                             |
| ۲۳ | درمان بیماری رفلاکس                                                             |
| ۲۶ | رفلاکس اسید (ترش کردن)                                                          |
| ۲۷ | توصیه‌های مهم تغذیه ای در بیماران رفلاکس                                        |
| ۲۸ | فصل ۳: سوءهاضمه‌ی غیر زخمی                                                      |
| ۲۸ | چه افرادی دچار سوءهاضمه‌ی غیرهضمی می‌شوند و چرا؟                                |

چه بخوریم و چگونه بخوریم؟  
توصیه‌های مهم تغذیه ای در بیماران سوزش معده غیر زخمی

#### فصل ۴: بیماری سلیاک

بیماری و علائم آن  
روش‌های تشخیص  
درمان بیماری سلیاک  
غذاهای حاوی و فاقد گلوتن  
نکات مهم

توصیه‌های مهم تغذیه ای در بیماران سلیاک

#### فصل ۵: سندرم روده‌ای تحریک پذیر

سندرم روده‌ای تحریک پذیر چیست؟  
خصوصیات سندرم روده‌ای تحریک پذیر چگونه است؟  
سندرم روده‌ای تحریک پذیر چگونه تشخیص داده می‌شود؟  
استفاده از غذا در درمان نشانگان روده‌ای تحریک پذیر  
توصیه‌های مهم تغذیه ای در بیماران سندرم روده تحریک پذیر

#### فصل ۶: بیماری‌های التهابی روده‌ای بزرگ

مقدمه

تعریف بیماری‌های التهابی روده  
رژیم غذایی و بیماری‌های التهابی روده  
سوءتغذیه در بیماری‌های التهابی روده  
توصیه‌های مهم تغذیه ای در بیماران التهابی روده

#### فصل ۷: بیماری‌های ناحیه‌ای مقعد

فیبر

غذاهای غنی از فیبر  
غذاهایی که اصلاً فیبر ندارند یا به مقدار کمی فیبر دارند  
غذاهایی که یبوست را تشدید میکند  
نتیجه گیری

توصیه‌های مهم تغذیه ای در بیماران ناحیه مقعد

|     |                                                                            |
|-----|----------------------------------------------------------------------------|
| ۷۱  | فصل ۸: کبد چرب                                                             |
| ۷۴  | توصیه‌های مهم تغذیه ای در بیماران کبد چرب                                  |
| ۷۵  | فصل ۹: بیماری ویلسون                                                       |
| ۷۵  | رژیم غذایی در بیماری ویلسون                                                |
| ۷۹  | توصیه‌های مهم تغذیه ای در بیماران ویلسون                                   |
| ۸۰  | فصل ۱۰: کیسه‌ی صفرا                                                        |
| ۸۰  | فیزیولوژی و اعمال کیسه‌ی صفرا                                              |
| ۸۰  | بیماری‌های کیسه‌ی صفرا                                                     |
| ۸۴  | توصیه‌های مهم تغذیه ای در بیماریهای کیسه صفرا                              |
| ۸۵  | فصل ۱۱: تغذیه در بیماران سیروز، نارسایی کبد و پیوند کبد                    |
| ۸۵  | بررسی وضعیت تغذیه بیماران                                                  |
| ۸۶  | ارزیابی وضعیت تغذیه در بیماران                                             |
| ۸۷  | علل سوءتغذیه در سیروز                                                      |
| ۹۱  | تغذیه‌ی مناسب                                                              |
| ۹۶  | توصیه‌های مهم تغذیه ای در بیماریهای سیروز، نارسایی کبد و بیماریهای کبد چرب |
| ۹۷  | فصل ۱۲: تغذیه پس از پیوند کبد                                              |
| ۹۷  | مرحله‌ی کوتاه‌مدت یا بلافاصله پس از پیوند                                  |
| ۹۷  | در مرحله‌ی بلندمدت                                                         |
| ۱۰۰ | چند توصیه غذایی مهم در سه ماه اول بعد از پیوند کبد                         |
| ۱۰۱ | نتیجه‌گیری                                                                 |
| ۱۰۱ | پیامی برای خانواده‌ی بیماران مبتلا به سیروز                                |
| ۱۰۲ | توصیه‌های مهم تغذیه ای در بیماران پس از پیوند کبد                          |
| ۱۰۳ | فصل ۱۳: رژیم غذایی در بیماری پانکراتیت مزمن                                |
| ۱۰۳ | مقدمه                                                                      |
| ۱۰۳ | پانکراتیت                                                                  |
| ۱۰۷ | توصیه‌های مهم تغذیه ای در بیماران پانکراتیت مزمن                           |
| ۱۰۸ | فصل ۱۴: سرطان                                                              |

- ۱۰۸ تغذیه و خطر سرطان
- ۱۰۹ تغذیه و افزایش خطر سرطان
- ۱۱۰ تغذیه و کاهش خطر سرطان
- ۱۱۱ توصیه‌هایی برای کاهش خطر سرطان
- ۱۱۱ غلبه بر عوارض جانبی ناشی از سرطان
- ۱۱۷ توصیه‌های اساسی برای کاهش خطر ابتلا به سرطان

## فصل ۱۵: تغذیه در جراحی

- ۱۱۹ جراحی معده
- ۱۱۹ مراقبت‌های تغذیه بعد از گاسترکتومی
- ۱۲۱ سندرم دامپینگ
- ۱۲۲ مشکلات تغذیه بعد از عمل گاسترکتومی
- ۱۲۳ جراحی معده
- ۱۲۳ جراحی روده
- ۱۲۴ توصیه‌های مهم تغذیه ای در جراحی‌های دستگاه گوارش