

راهنمای تغذیه

در

بیماری‌های التهابی روده

تألیف و گردآوری:

دکتر بابک تمیزی‌فر

فوق تخصص گوارش و کبد (عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)

آرمان عرب

دانشجوی دکترای تخصصی تغذیه و رژیم‌درمانی



mooslang@miaspublications.ir

میدان علم و فرهنگ
تهران

- سرشناسه: تمیزی فر، بابک، ۱۳۵۳.
- عنوان و نام پدیدآور: راهنمای تغذیه در بیماری‌های التهابی روده/ تالیف و گردآوری: بابک تمیزی فر، آرمان عرب.
- مشخصات نشر: اصفهان، موسسه نشر تولید علم فرزندگان برنا، ۱۳۹۸.
- مشخصات ظاهری: ۶۸ صفحه
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۰۲-۸۵-۱
- وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
- یادداشت: کتابنامه
- موضوع: رده‌ها- التهاب- تاثیر تغذیه
- موضوع: Inflammatory bowel diseases -- Nutritional aspects
- موضوع: رده‌ها- التهاب- رژیم درمانی
- موضوع: Inflammatory bowel diseases -- Diet therapy
- شناسه افزوده: عرب، آرمان ۱۳۹۹
- رده‌بندی کنگره: RC ۸۶۲
- رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۳۴۲
- شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۶۰۸۰۶

راهنمای تغذیه در بیماری‌های التهابی روده

موسسه نشر تولید علم فرزندگان برنا

تالیف و گردآوری: بابک تمیزی فر، آرمان عرب.

صفحه‌آرایی: زهرا مسائلی

تیراژ: ۵۰۰ تیراژ

چاپ اول: ۱۳۹۸

نشانی ناشر: اصفهان، خیابان بزرگمهر، خیابان هشت بهشت غربی،

مجتمع فدک، طبقه سوم، واحد ۳۰۱

تلفن تولید و فروش: ۰۹۱۳۷۹۸۳۳۲۱، ۰۹۱۳۸۰۴۰۲۹۶

سایت: tolidelm.ir



Nashrtolidelm@gmail.com

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

فصل اول

- ۱۱ مقدمه‌ای در ارتباط با غذا و بیماری‌های التهابی روده
- ۱۲ زمانی که ما غذا می‌خوریم چه اتفاقی می‌افتد؟
- ۱۴ بیماری‌های التهابی روده (IBD) چه تاثیری بر عملکرد گوارشی دارند؟
- ۱۵ آیا غذا می‌تواند باعث IBD شود؟
- ۱۷ آیا غذا می‌تواند IBD را درمان کند؟

فصل دوم

- ۲۱ تغذیه سالم در بیماری‌های التهابی روده
- ۲۳ بشقاب غذای سالم
- ۲۵ ویتامین‌ها و مواد معدنی
- ۲۸ منابع غذایی ویتامین و املاح مورد نیاز بیماران مبتلا به IBD
- ۲۹ عدم تحمل لاکتوز
- ۳۰ گلوتن
- ۳۱ قندهای غیر قابل جذب (سوربیتول و مانیتول)

فصل سوم

- ۳۳ برنامه غذایی برای بیماران مبتلا به بیماری‌های التهابی روده
- ۳۴ یادداشت غذایی و برنامه اضافه کردن مجدد غذاها به رژیم
- ۳۵ تغذیه بیماران در دوره عود بیماری
- ۳۶ علائم رایج در IBD و راهکارهای تغذیه‌ای

فصل چهارم

۴۳	درمان تغذیه‌ای
۴۴	تغذیه روده‌ای (انترال)
۴۶	تغذیه وریدی (پرنترال)

فصل پنجم

۴۷	سایر رژیم‌های غذایی و مکمل‌ها
۴۸	رژیم مبتنی بر FODMAP
۵۰	رژیم غذایی سربوهیدرات مشخص (SCD)
۵۱	پروبیوتیک و پریبیوتیک
۵۳	سایر رژیم‌ها که ممکن است با آن مواجه شوید
۵۵	درمان‌های گیاهی و سایر حملات

فصل ششم

۵۷	شرایط ویژه
۵۸	کودکان مبتلا به IBD
۵۹	تغذیه در دوران بارداری
۶۰	تغذیه در تنگی روده‌ای
۶۱	تغذیه بعد از جراحی
۶۱	عمل جراحی برداشتن ایلئوم
۶۲	سندروم روده کوتاه
۶۲	ایلئوستومی
۶۴	عمل جراحی ایجاد کیسه (Pouch)
۶۵	منابع

دیباچه

اخیراً در ایران بیماری‌های التهابی روده (IBD) که شامل بیماری کرون و کولیت اولسراتیو (زخمی) می‌باشد، در حال افزایش است. از یکسو در ایجاد این بیماری نقش عوامل محیطی مانند تغذیه، ژنتیک و بیماری‌های کودکی پر اهمیت شده و از سوی دیگر این بیماری (به‌خصوص کرون) خود می‌تواند باعث علائم سوءتغذیه، کم‌خونی و پوکی استخوان گردد. با توجه به اینکه اکثر مبتلایان این بیماری افراد جوان و میانسال بوده و طول عمر این افراد با افراد سالم تفاوت چندانی ندارد، بنابراین بیماری بر کیفیت زندگی بیماران تاثیرگذار می‌باشد. برخی بیماران برای کنترل علائم روده‌ای خود از میزان غذای مصرفی می‌کاهند که این امر باعث تشدید سوءتغذیه می‌شود. ضمناً در کودکان مبتلا به این بیماری، که حدود یک ششم مبتلایان را تشکیل می‌دهند، عدم درمان مناسب و تغذیه ناکافی می‌تواند بر رشد و نمو آنها تاثیرگذار باشد.