



به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

تغذیه مناسب در شکستگی استخوان



تهیه کننده: ندا صادقی راد – کارشناس پرستاری

تاریخ تهیه: زمستان ۱۴۰۰

تاریخ بازبینی: بهار ۱۴۰۲



- از غذاهای نرم تر مانند کته با گوشت استفاده نمایید

یبوست:

- در بسیار از افراد به علت تحرک کم و یا مصرف بعضی داروها یبوست ایجاد میشود. بنابراین می توانید از توصیه های ذیل جهت بهبود یبوست استفاده نمایید:
- مصرف میوه ها و سبزیجات را افزایش دهید.
- از آب زردآلو و یا انجیر خیس خورده به عنوان ملین استفاده نمایید.
- یک قاشق غذاخوری سبوس گندم را در شیر حل کرده و مصرف نمایید.
- از روغن زیتون استفاده نمایید

منابع:

- Krause'S food , nutrition and diet therapy. 2017
- Nutrition and Diagnosis-Related care.2012

از چه چیزهایی باید پرهیز کنیم؟

- بعضی از مواد روی استخوان اثر تخریبی داشته و جوش خوردن را به تاخیر می اندازند. این مواد عبارت اند از:
- کافئین موجب افزایش دفع کلسیم از ادرار می شود.
- قند ساده مانند شکر، ژله، کمپوت، آب میوه صنعتی و... تعادل فسفر و کلسیم را در بدن بهم می ریزند.
- گوشت قرمز به علت فسفر بالا موجب برداشت کلسیم از استخوان می شود.
- نوشابه های گازدار به علت کربنات و فسفر موجب برداشت کلسیم از استخوان میشوند. بعضی انواع نوشابه های گازدار کافئین هم دارند که تاثیر مخرب آن را بر استخوان بیشتر می کند.
- شکلات حاوی مقادیر زیادی کافئین و شکر است که هر دو این مواد برای استخوان مضرند.
- روغن های جامد و شیر پرچرب هر دو حاوی چربی های اشباع شده حیوانی هستند و هردو آنها برای استخوان مضرند.

بعضی مشکلات که در زمان شکستگی ممکن است ایجاد شود:

کاهش اشتها:

- ممکن است در چند روز اول بعد از عمل جراحی اشتهای خود را از دست داده باشید. نگران نباشید بزودی بهتر میشوید ولی در این چند روز می توانید:
- تعداد دفعات غذا خوردن را افزایش دهید .
- در کنار غذای خود از سبزیجات و میوه ها استفاده نمایید .