



نکات تغذیه ای در رفع تهوع

- ✓ توصیه به وعده غذایی کم حجم به جای ۳ وعده اصلی، هرچقدر حجم غذا در یک وعده بیشتر باشد تهوع بیشتر است.
- ✓ مواد غذایی خشک کمک کننده است: نان خشک، ترد، کراکر و نان سوخاری
- ✓ خراش دادن پوست لیمو یا نارنج و بو کردن آن
- ✓ غذای سرخ کرده تهوع را بیشتر می کند
- ✓ بوی غذا مانند پیازداغ، بادمجان سرخ کرده، قورمه سبزی، بوی کباب، عطر، ادکلن، بوی گل، خوشبوکننده هوا، بوی گازوئیل، بنزین و نفت حالت تهوع را بدتر می کند.
- ✓ دمای غذای مصرفی در این افراد خنک باشد. هرچه دمای غذا داغ تر باشد حالت تهوع بدتر می شود.
- ✓ خوردن شیرینی جات، آبمیوه صنعتی غلیظ، شربت غلیظ حالت تهوع را بدتر می کند.
- ✓ آبمیوه رقیق با تکه های یخ جرعه جرعه بهتر است.
- ✓ آب سیب، آب هویج حالت تهوع را بدتر می کند.
- ✓ بستنی یخی، مکیدن یخ خیلی عالی است. زنجبیل در بهبود علائم تهوع عالی است. اما اگر زخم دهان و التهاب مخاط باشد توصیه نمی شود.
- ✓ در ۳ روز اول که حال بیمار خوب نیست مواد غذایی حجیم توصیه نمی شود.
- ✓ فضای اتاق خیلی گرم نباشد، دمای خنک و مطبوع ترجیحا توصیه می شود.
- ✓ آدامس نعناعی و لیموئی (آبنبات و آدامس در رفلاکس توصیه نمی شود).
- ✓ عدم استفاده از ظروف استیل، قاشق و چنگال فلزی و استیل
- ✓ میوه فریز شده (انبه ، آناناس)

دانشگاه علوم پزشکی قزوین
مرکز آموزشی درمانی مستقل ولایت
واحد آموزش
راهنمای آموزش بیماران