



نکات تغذیه ای در بهبود علایم استفراغ

✓ غذاهای شیرین، غذاهای چرب و غذاهای حجیم استفراغ را تشدید می کند.

✓ آب باید جرعه جرعه نوشیده شود.

✓ کسی که دچار حملات استفراغی شده (برای پیشگیری از استفراغ مجدد در روز بعدی) در هنگام صبح مواد غذایی خشک مثل

نان تست و کراکر

✓ ترکیباتی که در محیط هست خیلی بودار نباشد.

✓ بعد از بروز استفراغ باید نیم ساعت صبر کنیم و بعد آرام آرام با یک غذای سبک مانند پوره سیب زمینی ، یک پیاله ماست ، کته

شروع کنیم.

✓ غذای پروتئینی بعد از استفراغ داده نمی شود مثل گوشت و غذاهای چرب.

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