



توصیه های تغذیه ای در مبتلایان به سنگ کیسه صفرا

- ✓ از مصرف غذاهای چرب، سرخ کردنی، دل، جگر، قلوه و کله پاچه پرهیزید.
- ✓ غذاها بهتر است به صورت بخارپز، آب پز یا کبابی مصرف شود.
- ✓ روغن مصرفی بهتر است روغن های مایع گیاهی مانند زیتون، کانولا یا کلزا باشد.
- ✓ از مصرف مواد غذایی حاوی چربی های اشباع و ترانس مثل انواع روغن جامد، روغن حیوانی، دنبه، پیه، کره، مارگارین، پوست مرغ و ماهی، چربی گوشت، لبنیات پرچرب، خامه، شیرینی، چیپس، پفک پرهیز کنید.
- ✓ مصرف نان و غلات سیوس دار مثل نان جو، سنگک، بربری و برنج ترکیب با حبوبات و سبزیجات بهتر از نان و برنج سفید، نان باگت و لواش است.
- ✓ از مصرف قند ساده مانند انواع کیک، بیسکوئیت، شکلات و نوشیدنی های حاوی شکر، نشاسته پرهیز کنید.
- ✓ مصرف ترکیبات حاوی فیبر مانند انواع حبوبات (برای کاهش نفخ بهتر است ۲۴ ساعت خیسانده شود)، میوه و سبزیجات، آجیل بدون نمک، غلات کامل مفید می باشد.
- ✓ بهتر است انواع سبزیجات در تمام وعده های غذایی مصرف شود. (به صورت خام یا بخارپز).
- ✓ مصرف ۱ تا ۲ فنجان قهوه در طول روز به کنترل علائم کمک می کند.
- ✓ مصرف منابع کلسیم بخصوص لبنیات کم چرب مفید می باشد.
- ✓ مصرف ویتامین C و منابع آن مانند انواع مرکبات، کیوی، توت فرنگی، هندوانه، طالبی، خربزه، گوجه فرنگی، فلفل سبز و انواع کلم مفید می باشد.
- ✓ مصرف حداقل ۸ - ۱۰ لیوان آب در طول روز مفید می باشد.

شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-00126	
تهیه کننده	رقیه کوهستانی
سال تهیه	۱۴۰۱/۰۷/۳۰
سال بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تأیید کننده علمی: خانم دکتر فرخنده رزم پور	