

توصیه های تغذیه ای در اطفال مبتلا به رفلاکس

رفلاکس یا برگشت غذا به مری، معمولاً در نتیجه شرایطی ایجاد می شود که اسفنکتر یا دریچه مری به معده دچار مشکل است. این دریچه عضلانی که در انتهای مری قرار دارد، هنگام انتقال غذا به داخل معده، باز و سپس بسته می شود تا غذا از معده به مری برگشت نکند. زمانی که این ماهیچه ها به درستی عملکرد طبیعی خود را انجام ندهند و محتویات معده به داخل مری برگردد، تهوع و سوزش سر دل اتفاق می افتد. سرعت آهسته تخلیه معده در کودکان مبتلا به بیماریهای قلبی مادرزادی می تواند یک از علت های رفلاکس آنها باشد.



آشنایی با انواع بیماریهای قلبی مادرزادی کودکان

در شیرخواران، عوارض رفلاکس با انجام توصیه های زیر کاهش می یابد:

- اصلاح رژیم غذایی مادر، اگر کودک با شیر مادر تغذیه می شود.
- تغییر شیرخشک با مشاوره پزشک یا متخصص تغذیه در کودکی که با شیر خشک تغذیه می شود. معمولاً این مشکلات ناشی از حساسیت کودکان به پروتئین شیر گاو است.
- کاهش حجم شیر دریافتی در یک وعده و افزایش دفعات تغذیه.
- حذف شیر و تخم مرغ از برنامه مادر شیرده و یا جایگزین کردن شیرخشک معمولی با شیر خشک دارای پروتئین هیدرولیز شده.

- تغذیه اطفال در حالت نشسته.
- نشسته نگه داشتن کودک ۳۰-۲۰ دقیقه بعد از شیر خوردن و یا غذا خوردن.
- بالا نگهداشتن سر کودک با زوایه ملایمی از بدن هنگام خواباندن.
- افزودن یک قاشق غذا خوری آرد برنج به ۳۰ یا ۶۰ سی سی شیر خشک یا شیر مادر.
- حذف غذاهای چرب مانند شیر و لبنیات، ماست و پنیرهای پرچرب و غذاهای سرخ شده از برنامه غذایی مادر.
- حتماً اطفال شیرخوار بعد از شیر خوردن آروغ بزنند.
- در کودکانی که با شیشه تغذیه می شوند توجه داشته باشید که موقع شیر خوردن، سرشیشه حتماً از شیر پر باشد تا هنگام شیر خوردن هوا وارد معده کودک نشود.



در اطفال بزرگتر و یا بزرگسالان، عوارض رفلکس با انجام توصیه های زیر کاهش می یابد:

- پرهیز از مصرف مرکبات و آب مرکبات مانند لیمو، پرتقال، نارنگی، گریپ فروت و همچنین آناناس.
- مصرف غذاها در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر.
- خودداری از مصرف چربی قابل دیدن انواع گوشتها، پوست مرغ، سس سفید، کره، خامه، شیرینی های خامه ای و غذاهای چرب و سرخ شده.
- مصرف بیشتر غذاها به صورت آب پز، بخارپز یا کبابی تا حد امکان.
- پرهیز از مصرف نوشابه های گازدار، چای پررنگ، شکلات و کاکائو.
- مصرف نکردن گوجه فرنگی و فرآورده های آن مانند رب و سس کچاپ.
- نخوردن غذا از حدود سه ساعت قبل از خواب.



ajaie
cular
l and
earch
enter

نویسنده: مریم آریافر
دانشجوی دکتری تغذیه بالینی
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مرکز آموزشی تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی