



مرکز تحقیقات بیماریهای بافت همبند



دانشگاه علوم پزشکی
وزارت بهداشت، درمانی و آموزش پزشکی

تغذیه در بیماری اسکلرودرمی



تهیه و تنظیم:

دکتر آیدا مالک مهدوی

متخصص تغذیه و رژیم درمانی

عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات بیماریهای

بافت همبند دانشگاه علوم پزشکی تبریز

با همکاری:

اعضای محترم مرکز تحقیقات بیماریهای

بافت همبند دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دکتر مهرزاد حاجعلیلو و دکتر علیرضا خبازی

پاییز ۱۳۹۵

اسکلرودرمی چیست؟

اسکلرودرمی یک بیماری روماتیسمی مزمن است که با سفت شدن پوست (نوع موضعی) و ارگانهای دیگر علاوه بر پوست مانند عروق خونی، قلب، ریه، کلیه، سیستم گوارش و مفاصل (نوع سیستمیک) مشخص می شود. از علایم این بیماری می توان به خستگی، مشکلات بلع، ترش کردن و التهاب مری، کاهش اشتها، کاهش وزن، درد و ورم مفاصل، احساس کشیدگی پوست و خارش، تنگی نفس، تپش قلب، خشکی دهان، خشکی چشم و پوست و فشار خون بالا اشاره کرد. این بیماری در زنان بیشتر شایع است.

تغذیه و اسکلرودرمی

با توجه به اینکه بیماری اسکلرودرمی با عوارض گوارشی از قبیل خشکی دهان، ترش کردن و التهاب مری، مشکل در بلع غذا، کاهش اشتها و کاهش وزن همراه است از اینرو، **تغذیه مناسب** به عنوان یکی از بخشهای مهم برنامه درمانی این بیماری مطرح می باشد. پیروی از یک رژیم غذایی صحیح نقش بسیار مهمی در کنترل بیماری و عوارض ناشی از آن دارد. با وجود اینکه تنظیم یک رژیم غذایی صحیح و دقیق بایستی توسط متخصص تغذیه برای هر فرد بطور جداگانه صورت بگیرد، با اینحال رعایت موارد زیر می تواند موثر باشد.

← استفاده از مقدار کافی **غلات سبوس دار** شامل نان سبوس دار، برنج و ماکارونی سبوس دار یا قهوه ای، جو دوسر و غیره جهت تامین انرژی مورد نیاز بدن و کمک به حفظ وزن ایده آل بدن و کاهش التهاب در بدن توصیه میشود.



نکته

برای پیشگیری از ابتلا به چاقی و یا درمان آن، در مصرف نان و غلات زیاده روی نکرده و به مقدار متعادل مصرف شوند.

← **میوه ها و سبزیجات** منبع مهم ویتامین ها و مواد معدنی بوده و دارای خواص ضد التهابی هستند و لذا مصرف کافی میوه و سبزی جهت کاهش التهاب و بهبود علایم بیماری و رفع یبوست توصیه می شود.



نکته

در صورت داشتن **سوزش سردل** از مصرف مرکبات، گوجه فرنگی، سیر، پیاز خام، فلفل خام، لوبیا و کلم بروکلی **پرهیز** کنید.

← دریافت مقدار کافی **گوشت کم چرب و یا بدون چرب، مرغ، ماهی، تخم مرغ و حبوبات** جهت تامین پروتئین، آهن، روی و برخی ویتامینهای مورد نیاز بدن شامل B6، B12 و اسید فولیک و کمک به حفظ وزن مناسب بدن، کاهش التهاب در بدن و **سرعت بخشیدن به بهبود زخم انگنستان** مفید خواهد بود.

❖ **ماهی** بخصوص انواع ماهی قزل آلا، ماهی خال مخالی، ماهی تن، آزاد، ساردین و شاه ماهی منبع مهم **اسیدهای چرب امگا ۳** بوده و دارای خواص ضد التهابی است، از اینرو توصیه میشود جهت کاهش التهاب و بهبود علائم بیماری و پیشگیری از ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی، حداقل **۲ بار در هفته** ماهی مصرف شود.



❖ از مصرف گوشتهای فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس، همبرگر و گوشتهای نمک سود **پرهیز** شود.

← دریافت مقدار کافی **لبنیات پاستوریزه و کم چرب** شامل شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک جهت تامین پروتئین، کلسیم و روی مورد نیاز بدن و **حفظ سلامت استخوانها و پیشگیری از پوکی استخوان** ضروری است.

← دریافت مقدار **کافی آب و مایعات** حدود ۸ لیوان در روز جهت کاهش خشکی دهان و برطرف نمودن یبوست توصیه می شود.

نکته

در صورت وجود مشکل در مصرف مایعات رقیق، افزودن **پودر شیر خشک، پودینگ یا ماست** به مایعات جهت غلیظ نمودن توصیه می شود.

- استفاده از **منابع غذایی حاوی امگا ۳** نظیر روغن ماهی و یا مکمل روغن ماهی، روغن تخم کتان، روغن سویا و روغن کانولا برای تهیه غذا و گردو به کاهش التهاب و فعالیت بیماری کمک نموده و باعث کاهش تدریجی در نیاز به درمان استروئیدی میشود و خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی را کاهش می دهد.
- استفاده از **روغن زیتون (از نوع تصفیه شده یا بکر)** جهت کاهش التهاب توصیه می شود.
- با توجه به اینکه مصرف **غذاهای چرب و سرخ کرده، روغن های جامد و کره** باعث بروز التهاب و تشدید علائم بیماری و افزایش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی می شود، لذا توصیه می شود مصرف این مواد غذایی **تا حد امکان کاهش یابد.**

← برای **جلوگیری از برگشت غذا از معده به مری و سوزش سردل**، موارد زیر را رعایت کنید:

- ❖ صرف غذا در مقادیر کمتر و دفعات بیشتر
- ❖ ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب، غذا نخورید.
- ❖ حداقل یکساعت بعد از غذا خوردن در حالت نشسته یا ایستاده باشید و دراز نکشید.
- ❖ از خوردن مرکبات، محصولات گوجه فرنگی، غذاهای سرخ شده چرب، قهوه، شکلات، نوشابه های گازدار، سیر، نعناع، غذاهای مولد گاز (مانند فلفل خام، لوبیا، کلم بروکلی، پیاز خام)، غذاهای ادویه دار و الکل که ممکن است علائم را تشدید کند، **پرهیز** کنید.

در صورتیکه در **بلعیدن غذا** مشکل دارید، موارد زیر را رعایت کنید:

اگر مشکل در بلع غذا بصورت خفیف تا متوسط باشد:

- ❖ مصرف **غذاهای نرم جامد و یا نیمه جامد آبدار** شامل تکه های کوچک و نرم نان، تکه های گوشت نرم، قطعات خرد شده یا چرخ شده گوشت که با عصاره یا آب گوشت خیس شده باشد، میوه ها و سبزیجات نرم مانند موز، هلو، هندوانه بدون دانه، میوه ها و سبزیجات خرد شده بصورت کنسرو یا پخته شده توصیه می شود.
- ❖ از مصرف میوه ها و سبزیجات سفت، نارگیل، سبزیجات خام، غذاهای چسبناک و یا خیلی خشک، غلات سیبوس دار، کراکر، مغزها، دانه ها، ذرت بوداده و چیپس سیب زمینی **پرهیز** شود.

اگر مشکل در بلع غذا بصورت شدید باشد:

- ❖ توصیه به مصرف **غذاهای پوره و صاف** که نیاز به جویدن کمتر داشته و یا نداشته باشد شامل:

پوره سیب زمینی به همراه عصاره یا آب گوشت	پوره گوشت، ماهی و ماکیان	پوره دسر بدون مغزها، دانه ها و نارگیل
پوره میوه و سبزی	ماست بدون میوه افزوده	

- ❖ از مصرف تخم مرغ آبپز، نیمرو و سرخ شده **پرهیز** شود.

سایر نکات مهم

- ❖ **جویدن آدامس بدون قند و استفاده از بزاق مصنوعی** جهت کاهش خشکی دهان توصیه میشود.
- ❖ استفاده از **ریحان، رزماری، پونه، دارچین، زنجبیل، فلفل قرمز و زردچوبه** در غذاها توصیه میشود.
- ❖ پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا و یوگا به مدت ۳۰-۶۰ دقیقه در روز توصیه میشود.