

نمونه وعده های غذایی :

فرنی ، حریره بادام ، پوره سیب زمینی و تخم مرغ همراه با سس یا آب گوشت ، حلیم ، سوپ مرغ ، سوپ سبزیجات ، سوپ ماهیچه ، کته و ماهیچه ، کته و ماهی ، انواع خورشت که تمام اجزای آن کاملاً پخته باشد همراه با کته



نمونه میان وعده ها :

ماست و اسفناج ، شیر و عسل ، آبمیوه طبیعی ، میوه تازه پوره شده یا پخته شده ، شیرموز ، آب هویج بستنی ، کیک نرم و...

پخته ، تخم مرغ آبپز (مقادیر کمتری حبوبات کاملاً پخته که از چند روز قبل خیس خورده و چندین بار آب آن عوض شده است را می توان استفاده کرد).

- شیر، ماست و دوغ به عنوان میان وعده یا همراه با سوپ ، شیرکائو ، پنیر
- نان سفید بدون سبوس و نرم ، پلو نرم و کاملاً پخته شده (کته)، ماکارونی ، رشته سوپ و جو پرک
- نوشیدنی بدون گاز و طبیعی مانند آبمیوه طبیعی همراه با پوره میوه (میوه پوست گرفته و میکس شده) ، میوه رسیده پوست گرفته ، کمپوت خانگی (میوه پخته با کمی شکر) ، چای کم رنگ
- سبزیجات آبپز (سیب زمینی ، هویج ، لبو ، اسفناج ، کدو و ...)، آب سبزیجات تازه (هویج ، گوجه فرنگی) و سبزیجات پوره شده
- خامه کم چرب ، روغن مایع
- کیک ساده نرم ، ژله ، بستنی ، کرم کارامل

رژیم غذایی نرم در بیماری که مشکل جویدن و تا حدودی بلعیدن دارند استفاده می شود .

مشکلات جویدن به دلایل مختلفی چون عمل جراحی در نواحی گلو یا فک و صورت بوجود می آید . بیماران ناتوان و ضعیف لازم است تا زمانی که توانایی خود را بدست آورند از این رژیم غذایی استفاده کنند . غذای این بیماران در وعده های متعدد (۶ بار یا بیشتر) داده می شود .

در صورتی که بیمار مشکل بلعیدن داشت تمامی غذاها باید به صورت میکس شده و پوره مصرف شود و مایعات دریافتی غلیظ باشد .

این رژیم غذایی موقتی است و پس از دو یا سه هفته که بیمار توانایی جویدن را بدست آورد به رژیم غذایی معمولی تبدیل می شود .

توصیه های لازم :

- پروتئین دریافتی این بیماران باید کافی باشد و لازم است روزانه یکی از مواد غذایی زیر به غذای بیمار اضافه شود : گوشت به صورت چرخ کرده ، مرغ کاملاً



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
مرکز آموزشی درمانی خلیلی

رژیم غذایی نرم



کد سند : F-1/3/3-59

واحد تغذیه

واحد آموزش سلامت

۱۴۰۲



منابع :

-Krause and Mahan's Food & the Nutrition Care Process, 2020, 15th edition.

-Understanding Normal & Clinical Nutrition. book 12th edition. 2020

—بازنگری : ۱۴۰۲

مواد غذایی غیر مجاز :

- نان های خشک و برشته ، نان سبوسدار
- پنیرهای طعم دار یا تند
- گوشت های سفت و پرچرب و یا سرخ شده ، سوسیس و کالباس
- حبوبات سفت و نفاخ
- میوه های خام و سفت ، میوه با پوست ، میوه های خشک و برگها
- سبزیجات خام دارای طعم تند ، خانواده کلم ، خانواده پیاز ، ذرت
- غذاهای سرخ شده ، غذاهای پرادویه و تند
- مغزها و آجیل ها (مگر اینکه کاملاً پودر شوند)
- شیرینی های پرخامه یا همراه با مغزها
- زیتون و خیارشور