



تلفن های بیمارستان:

• ۵۲۸۸۸۲۸۲

پیامک بیمارستان

• ۳۰۰۰۲۴۰

وب سایت:

[razihos.tums.ac.ir](http://razihos.tums.ac.ir)

ایمیل: [razihospital@sina.tums.ac.ir](mailto:razihospital@sina.tums.ac.ir)

تهیه کننده: کارگروه آموزش سلامت

بیمارستان رازی

WIW-Pa-27-03

## گروه گوشت

گوشت حیوانات سرشار از روی، سلنیم و آهن است

ماهی، مرغ، گوشت گوسفند و ... مصرف کنید.

گوشت حیوانات سرشار از روی، سلنیم و آهن است و بهترین منبع تامین کننده پروتئین در رژیم غذایی می باشد. چربی انواع گوشت را جدا نمایید. زیرا از انواع چربی های اشباع است، که مضر می باشد.



## گروه شیر و لبنیات

لبنیات کم چرب بهتر از لبنیات پر چرب



### شیر و لبنیات کم چرب مصرف کنید:

داروهای کورتونی باعث تخلیه ذخایر کلسیم استخوانها می شود. بنابراین باید کلسیم از مواد غذایی تامین شود. لبنیات کم چرب به عنوان منابع اصلی کلسیم و ویتامین D در رژیم غذایی می باشد.



### شیر و لبنیات پرچرب استفاده نکنید:

شیر و لبنیات پرچرب و محلی از انواع لبنیات پرچرب هستند. و دارای چربی های ترانس می باشد. در صورت مصرف کورتون، لبنیات پرچرب و کشک و پنیر شور مصرف نکنید.

## گروه میوه ها و سبزی ها

از مصرف گیاهان خانواده آلیوم پرهیزید.

### میوه و سبزی با طبع سرد و تر مصرف کنید.

بیشتر بیماران مبتلا به پمفیگوس اظهار می کنند که میوه ها و سبزی هایی با طبع سرد و تر را می توانند تحمل کنند. می توانید از کاهو، خیار، نارنگی، پرتقال، لیمو شیرین، هندوانه و ... و نیز خاکشیر استفاده کنید.



### سیر، موسیر، پیاز، پیازچه، تره، تره فرنگی نخورید.

تحقیقات نشان می دهد گیاهان متعلق به گروه آلیوم ( موارد ذکر شده در بالا ، والک، تره کوهی و ... ) به دلیل ترکیبات آلیلی (آلیل سولفید، آلیل مرکاپتان و دی آلیل سولفید ) باعث عود ضایعات در پمفیگوس می شود.



## گروه نان و غلات

غلات سبوس دار بهتر از غلات سفید..

### مصرف غلات سبوس دار را افزایش دهید.

نان تست سبوس دار، نان جو سبوس دار، برنج قهوه ای و ... غلات سبوس دار هستند. فیبر موجود در غلات سبوسدار باعث کاهش کلسترول خون و کاهش مقاومت به انسولین می شود. در صورت مصرف داروهای کورتونی از غلات سبوس دار استفاده کنید.



### مصرف نان و برنج سفید را کاهش دهید.

غلات سفید که از آرد سبوس گرفته گندم تهیه می شوند، باعث افزایش مقاومت به انسولین و افزایش قند خون می شود. کنترل قند خون به دلیل مصرف داروهای کورتونی اهمیت دارد.



## ادویه ها، مغزهای روغنی و

این گروه دارای تانن، ایزوتیوسیانات و فنل هستند.



**مصرف ادویه ها را محدود کنید.**

لفل قرمز، فلفل سیاه، زیره سبز، پودر سیر و...  
دارای ترکیبات فنلی هستند. که برای بیماران  
مبتلا به پمفیگوس مضر است.

**پسته و بادام هندی و سی خردل نخورید.**

ترکیبات فنلی موجود در پسته و بادام هندی و  
ایزوتیوسیانات موجود در خردل ممکن است  
باعث عود ضایعات پمفیگوس شود.



**مصرف قهوه را کاهش و چای کم رنگ بنوشید.**

چای و قهوه دارای تانن هستند. همچنین  
مصرف گل گاو زبان را محدود کنید زیرا دارای  
ایزوتیوسیانات است.



## سایر موارد

حبوبات را در برنامه غذایی خود بگنجانید

### هرگز از این مواد استفاده نکنید:

غذاهای کنسرو شده، غذاهای چرب و سرخ کرده، فست فودها، سوسیس و کالباس، مواد نگه دارنده و رنگ های مجاز خوراکی، شوریجات و ترشی ها، شیرینی، شکلات، کلوجه، نوشابه ها، نوشیدنی های الکلی، آبمیوه صنعتی و طبیعی ( به دلیل افزایش قند خون) و ...

**در صورت حساسیت، مصرف نکنید:** بادمجان، بامیه، گوجه فرنگی، توت فرنگی، هلو، انبه، کلم ها، ترب ها، شلغم

### سویا، عدس و لوبیا ها را مصرف کنید.

حبوبات سرشار از فیبر محلول مانند پکتین هستند که باعث کنترل قند خون می شوند.



ساعت‌های آزار این دنیا  
ساعت‌های آزار آخرت  
را از میان می‌برد



زیر نظر اعضای هیئت علمی بیمارستان پوست رازی  
بینه خوشنودی راد ( کارشناس تغذیه و رژیم درمانی )