

تعریف رژیم درمانی

رژیم درمانی، حفظ سلامت و درمان بیماری‌ها از طریق تنظیم عادت غذایی است. در این روش درمانی غذاهای مفید برای سلامتی باید در برنامه غذایی گنجانده و غذاهای مضر برای سلامتی باید از آن حذف شوند. در برخی از بیماری‌ها استفاده از رژیم‌های درمانی به صورت موقت است اما در برخی مواقع پیروی از رژیم‌های درمانی تبدیل به عاملی ضروری و همیشگی برای سالم نگه داشتن فرد می‌شوند.



انواع رژیم‌های غذایی و درمانی

انواع مختلفی از رژیم‌های غذایی با عناوین گوناگون وجود دارند. اغلب، رژیم‌های غذایی بر اساس یک منطقه یا فرهنگ خاص نام‌گذاری می‌شوند که با مصرف غذاهای رایج در آن منطقه یا فرهنگ می‌توان خطر ابتلا به برخی از بیماری‌ها را کاهش داد. رژیم‌های درمانی توسط پزشکان تجویز و توسط متخصصان غذایی تهیه می‌شوند و در اغلب اوقات بر اساس تغییرات وضعیت سلامت فرد، رژیم غذایی درمانی نیز تغییر می‌کند.



دلایل تجویز رژیم‌های درمانی با توجه به شرایط بیمار به صورت زیر می باشد:

حفظ وضعیت تغذیه.

بهبود وضعیت تغذیه.

تصحیح وضعیت تغذیه.

کنترل وزن.

افزایش وزن.

حفظ تعادل میان مقادیر کربوهیدرات (قند)، چربی و پروتئین برای کنترل دیابت و سایر بیماری‌های مزمن و زمینه‌ای.
تأمین پروتئین مورد نیاز بدن.

محدود کردن جذب موادی چون سدیم.

محدود کردن مصرف برخی مواد غذایی به علت آلرژی یا عدم تحمل غذایی.

تعدیل بافت مواد غذایی مصرفی به علت عدم توانایی جویدن یا بلعیدن مواد غذایی.

سایر دلایل



در یک رژیم صحیح چه مواردی باید در نظر گرفته شود:

نوع بیماری: رژیم درمانی باید با نوع بیماری سازگار باشد، در غیر این صورت برای فرد مضر خواهد بود.

طول مدت بیماری: رژیم غذایی بیماری‌های طولانی‌مدت با بیماری‌های کوتاه‌مدت متفاوت است و ایجاد تنوع در رژیم غذایی بیماری‌های طولانی‌مدت ضروری است.

شرایط بیمار: رژیم غذایی بیمار باید بر اساس عادات غذایی، علایق، زمان‌بندی مصرف غذاها، شرایط اقتصادی، در دسترس بودن غذاها، دانش پخت غذا و ... باشد.

فیزیولوژی بیمار: در طراحی رژیم غذایی، احساسات و شخصیت بیمار باید در نظر گرفته شود. رژیم غذایی بیمار باید به شکلی طراحی شود که فرد نسبت به دیگران احساس تفاوت نکند.

تنوع در رژیم غذایی: از این طریق بیمار علاقه خود را به غذاها از دست ندهد.