

انواع رژیم‌های غذایی در بیمارستان:

- رژیم مایع صاف- رژیم مایع کامل
- رژیم نرم- رژیم محدود از فیبر
- رژیم پرفیبر
- رژیم دیابتیک
- رژیم اورمیک
- رژیم پرپروتئین- پرکالری

رژیم مایع صاف شده:

مواد غذایی مجاز	مواد غذایی غیرمجاز	
✓ سوپ صاف شده	✓ سایر بستنی‌ها	رژیم مایع صاف
گوشت و مرغ	✓ کرم کارامل	
✓ ژله ساده	✓ شیر	
✓ بستنی یخی	✓ آب گوجه فرنگی	
✓ آب‌میوه طبیعی	✓ فلفل و سایر ادویه‌ها	
صاف شده		
✓ مکمل‌های غذایی تجارتي		
✓ چای و قهوه		

رژیم مایع کامل:

مواد غذایی مجاز	مواد غذایی غیرمجاز	
✓ غلات بدون سبوس	✓ سایر انواع غلات	رژیم مایع کامل
پخته و غربال شده	✓ سبزی و میوه خام	
مانند فرنی و لعاب	با پوست یا میوه‌های خشک	
برنج و شله زرد	✓ سوپ‌هایی که محتویات آن له و نرم نشده‌اند.	
✓ انواع سوپ‌ها همراه با گوشت چرخ کرده یا له شده و آب یا پوره	✓ انواع مغزها یا میوه‌ها	
انواع سبزیجات		
✓ ماست و شیر		
✓ تخم مرغ عسلی		
✓ کره، روغن‌های گیاهی		



رژیم نرم

مواد غذایی مجاز	مواد غذایی غیرمجاز	
✓ نان سفید، برنج به صورت کته، ماکارونی، سیب زمینی پخته	✓ نان و برنج سبوس‌دار	رژیم نرم
✓ میوه رسیده نرم یا له شده، کمپوت میوه	✓ انواع گوشت سفت	
✓ انواع شیر، ماست ...	✓ میوه‌های خام با پوست	
✓ انواع سبزی پخته و نرم	✓ غذاهای سرخ شده	
✓ گوشت نرم	✓ مغزها، مربا، شکلات، فلفل، زیتون، خیارشور	



مواد غذایی مجاز	مواد غذایی غیرمجاز	رژیم محدود از فیبر
<ul style="list-style-type: none"> ✓ انواع نان سفید، برنج، ماکارونی، سیب‌زمینی ✓ انواع گوشت مرغ، ماهی، گوسفند به صورت آب‌پز یا کبابی ✓ سبزیجات پخته ✓ آب‌میوه‌ها ✓ شیر، ماست، دوغ ✓ کره، روغن 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ نان و غلات ✓ سبوس‌دار ✓ گوشت‌های سرخ کرده ✓ حبوبات ✓ سبزی‌های خام ✓ میوه‌های خام ✓ مغزها ✓ ذرت، نارگیل، مربا 	

رژیم دیابتی (پرفیبر)

- استفاده از نان و برنج سبوس‌دار (مانند نان سنگک یا برنج قهوه‌ای) به جای نان و برنج سفید
- الزام توزیع میان وعده در بازه زمانی مشخص شده.
- استفاده از بیسکویت‌های سبوس‌دار یا میوه‌ها با فیبر بالا در میان وعده‌ها
- عدم توزیع نوشابه، دلستر، قند، شکر، آب‌میوه صنعتی، حلوا شکر، عسل

رژیم اورمیک

- به هیچ وجه بیسکویت‌های سبوس‌دار (مانند ساقه طلایی) و لبنیات (مانند شیر...) در میان وعده بیماران با رژیم اورمیک داده نشود.
- سالاد بدون گوجه باشد و خیار آن حتماً پوست کنده باشد. (سالاد کاهو و خیار پوست کنده و کلم).
- میان وعده بیماران با رژیم اورمیک شامل میوه‌های کم پتاسیم (هلو، هندوانه، انگور، سیب، گیلاس)، ژله، بیسکویت‌های ساده، کیک‌های اسفنجی باشد.
- روغن مصرفی برای پخت غذای بیماران با رژیم اورمیک حتماً از نوع روغن زیتون مخصوص پخت و پز استفاده شود.
- ترجیحاً غذاها به صورت خورشتی نباشد.
- عدم استفاده از برنج سبوس‌دار (برنج قهوه‌ای) و نان سبوس‌دار (نان سنگک، نان جو...) در رژیم اورمیک

رژیم پرپروتئین و پرکالری

- افزودن پودر شیر به شیر، انواع سس‌ها، انواع سوپ
- استفاده از کره بادام زمینی، تخم مرغ، بستنی، ماست پرچرب در میان وعده‌ها
- افزودن مغزها به انواع سالاد، بستنی و ...
- افزودن کره به غذاها..



انواع رژیم های بیمارستانی



بهداشت و درمان صنعت نفت بو شهر

آموزش و پژوهش

واحد آموزش سلامت بیمارستان توحید جم

تهیه کننده: عظیمه حسن پور

کارشناس ارشد علوم تغذیه و رژیم درمانی

تابستان ۱۳۹۹ بازنگری: تابستان ۱۴۰۱

ویراستار: م. روشنی پور