اپیدمیولوژی عوامل خطر تغذیه ای بیماریهای دستگاه گوارش

دکتر خالد رحمانی

دانشیار اپیدمیولوژی

اهمیت تغذیه

دستگاه گوارش مستقیماً با مواد غذایی در تماس است.

رژیم غذایی ناسالم میتواند به مخاط گوارشی آسیب برساند و خطر بیماریها را افزایش دهد.

بیماریهای شایع دستگاه گوارش

- **ریفلاکس معده**(GERD)
- **زخم معده و اثنی عشر**
- **سندرم روده تحریک پذیر**(IBS)
- **بیماری التهابی روده**(IBD)
- **سرطان های گوارشی (معده، مری، کولون و...)**

عوامل خطر کلی تغذیه ای

- مصرف الکل و سیگار
- رژیم غذایی پرچرب و سرخ شده
- مصرف کم فیبر
- نمک و نیترات زیاد (غذاهای فرآوری شده)
- توصیه سازمان جهانی بهداشت: روزانه ۵ گرم نمک (متوسط در ایران: ۱۲ گرم و بیشتر)

ریفلاکس معده(GERD)

عوامل تغذیه ای تشدیدکننده:

- **غذاهای چرب، کافئین، نوشیدنیهای گازدار، نعناع، غذاهای تند.**
- **پرخوری و دراز کشیدن پس از غذا**

زخم معده و اثنی عشر

عوامل خطر:

- **مصرف طولانی مدت**NSAIDs
- **رژیم پرنمک و غذاهای دودی**
- **کمبود آنتی اکسیدانها**

سندرم روده تحریک پذیر (IBS)

محرکهای غذایی:

- FODMAPs **الگوساکاریدها ی موجود در پیاز، سیر، لبنیات**.(
- **قندهای مصنوعی (سوربیتول)**
- **استرس و وعده های غذایی نامنظم**

- FODMAPs
- **Fermentable**(These are all foods that your gut bacteria feed on, converting them to gasses in a chemical process called fermentation)
- **Oligosaccharides**
- **Disaccharides**(Lactose is the fermentable sugar in this group)
- **Monosaccharides** (Fructose)
- **Polyols**. These are sugar alcohols, commonly used as artificial sweeteners. They are also found naturally in some fruits.

بیماری التهابی روده(IBD)

عوامل مرتبط با تغذیه:

- **رژیم غذایی پرچرب حیوانی و اسیدهای چرب ترانس**
- **کمبود ویتامین** D **و امگا–۳**.
- **مصرف بیش ازحد گوشت قرمز**

سرطان های گوارشی

عوامل تغذیه ای خطرساز:

. گوشت های فرآوری شده (سوسیس، کالباس).

. مصرف کم سبزیجات و میوه ها.

. آفلاتوکسین (در غلات کپک زده).

Stomach Cancer Causes and Risk Factors

- Helicobacter pylori infection,
- dietary habits (high salt intake, smoked foods),
- obesity,
- Smoking,
- Alcohol consumption,
- Family history of the disease.
- *Helicobacter pylori* *(H. pylori)* infection increases the risk of cancer in the lower and middle part of the stomach, while obesity and gastroesophageal reflux disease (GERD) increase the risk of cancer in the upper stomach.

غذاهای محافظت کننده

. فیبر (سبوس، میوه ها، سبزیجات).

. پروبیوتیک ها (ماست، کفیر).

. آنتی اکسیدانها (زردچوبه، زنجبیل، چای سبز).

نقش چاقی و اضافه وزن

- چاقی شکمی فشار بر معده را افزایش میدهد (ریفلاکس).
- ارتباط با کبد چرب غیرالکلی و سرطان کولون

توصیه های عمومی برای پیشگیری

. کاهش مصرف فست فود و غذاهای فرآوری شده.

. افزایش مصرف آب و فیبر

. پرهیز از پرخوری و وعده های نامنظم