

تغذیه نقش توانبخشی تغذیه ای در ترک اعتیاد



تغذیه مناسب، استراحت کافی، آرامش و ورزش، عوامل اصلی موفقیت در ترک اعتیاد هستند. از آنجا که افراد معتاد به موادمخدر بیمار تلقی می شوند و دچار سوءتغذیه هستند تهیه یک رژیم غذایی مناسب برای کمک به ترک اعتیاد اهمیت فراوانی دارد.

تغذیه مناسب، استراحت کافی، آرامش و ورزش، عوامل اصلی موفقیت در ترک اعتیاد هستند. از آنجا که افراد معتاد به موادمخدر بیمار تلقی می شوند و دچار سوءتغذیه هستند تهیه یک رژیم غذایی مناسب برای کمک به ترک اعتیاد اهمیت فراوانی دارد.

موادمخدر عمل جذب و هضم مواد مغذی و دفع سموم را مختل می کند و سبب بروز بیماری ها و مشکلات متعددی در بدن می شود. دکتر مسعود کیمیگر، متخصص تغذیه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت و گوی اختصاصی با همشهری، در مورد جزئیات یک برنامه غذایی مناسب حاوی پروتئین، مواد غذایی با ارزش زیستی بالا و غنی از کربوهیدرات مرغوب که در ترک اعتیاد تأثیر بیشتری دارند توضیحاتی را ارائه می دهد که در ادامه می آید.

اصلاح تغذیه ای بیمار، عامل زیربنایی در توانبخشی جسمانی، روانی و سلامت مغزی فرد معتاد است لذا مصرف ویتامین ها و مواد معدنی همراه با برنامه غذایی در درمان عوارض تغذیه ای که ناشی از مصرف موادمخدر است، مؤثر خواهد بود. دکتر کیمیگر با تأکید بر اینکه مراجعه به متخصص تغذیه حداقل یک بار در زندگی برای همه افراد ضروری است چرا که فرد آگاه می شود که با توجه به فیزیک بدن خود چه آدابی را برای خوردن رعایت کند گفت: این امر موقعی که فرد یک مشکلی هم دارد ضروری تر به نظر می رسد .

مشاور تغذیه ای در تمامی مقاطع زندگی همچنین بسته به شرایطی که فرد در آن قرار دارد بسیار مهم است لذا توجه به برنامه غذایی افراد معتاد و یافتن جانشینی برای موادمخدر، ایجاد اشتها و استفاده از میان وعده غذایی متعادل برای بهبود یافتن ضروری است. وعده غذایی نامنظم و نداشتن میان وعده غذایی سبب ایجاد تغییرات قند خون و به دنبال آن افزایش نیاز فرد معتاد به موادمخدر می شود و خطر اعتیاد مجدد را افزایش می دهد. پس از ترخیص فرد از مراکز توانبخشی برای بهبود اختلالات تغذیه ای باید تغییرات وزن فرد کنترل و پیگیری شود و حداقل هفته ای یک بار جلسه مشاوره با مشاور تغذیه ای برای پیگیری وزن و همچنین میزان پیشرفت در درمان اختلال تغذیه ای به دنبال پیروی از الگوی صحیح غذایی صورت گیرد. اگر به فرد معتاد به چشم یک بیمار نگاه کنیم، که واقعیت هم همین است، خواهیم فهمید او نیز باید از یک رژیم غذایی مناسب استفاده کند تا هرچه زودتر بتواند با بیماری خود مبارزه کند و آن را شکست دهد.

مشکلات تغذیه ای معتادان

مشکلات تغذیه ای معتادان، عبارتند از :

تهی شدن ذخایر کبدی ، سوء جذب ، غیر فعال شدن ویتامین ها ، بی اشتها، تحلیل اندام ها و عضلات و افزایش دفع مواد مغذی به علت افزایش ادرار و اسهال. طی دوران ترک اعتیاد، بدن دچار استرس های جسمانی و پریشانی های روانی است. به دنبال این استرس ها، عوارضی مانند تهوع، استفراغ و اسهال بروز می کند و به اختلال در نمک ها، مایعات بدن و تعادل کالریک بدن منجر می شود.

رژیم غذایی باید طوری تنظیم شود که در حد امکان اختلالات و عوارض سخت دوران ترک اعتیاد را کاهش دهد. باید نوع و شدت کمبود مواد مغذی در اسرع وقت مشخص شود تا نوع مکمل های تغذیه ای مورد نیاز تعیین شود . سیستم ایمنی بدن در بیشتر معتادان به دلایل گوناگون از جمله رژیم غذایی نامناسب دچار اختلال می شود و به همین دلیل معتادانی که در معرض ویروس HIV هستند، خطر آلوده شدن در آنها بیشتر می شود. احتمالاً رژیم غذایی ناکافی، از عوامل محرک رشد و انتشار ویروس تا مراحل بروز عفونت است. چنانچه ویروس ایدز در فرد معتاد تشخیص داده شد، باید از رژیم غذایی غنی از کالری و مواد مغذی به همراه مکمل استفاده شود.

نقش مهم ویتامین ها و ریزمغذی ها

دکتر کیمیگر در خصوص نقش ویتامین ها و ریزمغذی ها در رژیم غذایی افراد معتاد می گوید: ویتامین های A، C و E به عنوان ویتامین هایی که برای بهتر عمل کردن سیستم دفاعی بدن ضروری هستند، نقش اصلی را ایفا می کنند . همچنین توجه به نکات زیر

ضروری است:

1- رژیم‌های غذایی سمزدا انواع مختلفی دارند، اما عمدتاً توصیه می‌شود یک رژیم غذایی مناسب و سرشار از سبزی‌های خام، آب فراوان، میوه‌ها و لبنیات مانند ماست مصرف شود و از غذاهایی همچون گوشت قرمز و محرک‌ها، تا حد امکان پرهیز شود.

2- مصرف پروتئین برای یک فرد معتاد الزامی است. عضلات فرد معتاد تخریب می‌شوند، در نتیجه باید یک وعده غذایی حاوی گوشت سفید مانند مرغ و ماهی یا مواد غذایی که پایه پروتئینی دارند در غذای روزانه این افراد گنجانده شود.

3- فرد معتاد باید روزانه بین 3 تا 4 لیتر آب بنوشد، زیرا سمزدایی کاملاً وابسته به مصرف مایعات فراوان است و نباید بدن دچار کم‌آبی شود.

4- ریزمغذی‌هایی همچون روی، کروم، منیزیوم، سلنیوم و گلوتامین، وضعیت سیستم دفاعی بدن را بهبود می‌بخشند و یک فرد معتاد باید از حیث این ریزمغذی‌ها به‌طور کامل تأمین شود.

5 - فرد معتاد در معرض ابتلا به یبوست است، به همین علت مصرف سبزیجات تازه، نان‌های سبوس‌دار و میوه‌های پرفیبر همراه با پوست نباید فراموش شود. حداقل یک وعده کامل از منابع پروتئینی همچون عدس، لوبیا، سویا، غلات و جو را در رژیم غذایی روزانه فرد معتاد قرار دهید. حداقل در روز 5 واحد میوه تازه عموماً شامل پرتقال، گریپ‌فروت، لیمو، توت‌فرنگی، سیب، موز و کیوی (با پوست) در رژیم غذایی او قرار گیرد. روغن‌های مناسبی همچون روغن ماهی، روغن کانولا و روغن زیتون به دلیل غنی بودن از ویتامین E به مقدار لازم استفاده شوند.

افراد معتاد به سبب بی‌توجهی به برنامه غذایی خود، دچار اختلالات گوارشی متعددی مثل، اسهال، یبوست، اشکال در هضم غذا و کاهش اشتها می‌شوند.

با توجه به اینکه مصرف شکر و قهوه تغییرات رفتاری نامطلوبی ایجاد می‌کند بهتر است در مراحل اولیه ترک اعتیاد مصرف نشود یا به مقدار خیلی کم مصرف شود.

راهکارهایی مفید برای بهبود کیفیت ترک اعتیاد

معمولاً ترکیب مواد مغذی در برنامه غذایی ترک اعتیاد باید شامل 25 درصد پروتئین، 45 درصد کربوهیدرات و 30 درصد چربی باشد. به گفته این متخصص، تأمین پروتئین به این معنا نیست که حتماً باید پایه گوشتی داشته باشد بلکه با تلفیقی از حبوبات و غلات و لبنیات می‌توان این کمبود را جبران کرد. همچنین به نکاتی نیز باید توجه داشته باشید:

- خوردن 3 وعده اصلی غذا و 3 میان‌وعده در هر روز
- نوشیدن دم‌کرده‌های گیاهی به جای قهوه برای کاهش دریافت کافئین
- خوردن میوه و سبزیجات تازه
- خوردن غذاهای تهیه‌شده از غلات کامل (سبوس‌دار)
- خوردن انواع محصولات تهیه‌شده از غلات، لوبیا و سایر دانه‌های خوراکی به مقدار زیاد و کاهش مصرف گوشت قرمز به دلیل دیر هضم بودن آن
- حذف یا کاهش مصرف شکر و آگاهی از وجود قند پنهان در کاکائو و چاشنی‌ها
- آگاهی از وجود کافئین در بیشتر داروهای تجویز شده پزشک یا داروهای بدون نسخه