

تغذیه در بیماران مبتلا به کرونا

ویروس



تهیه کننده: پروانه محسن نژاد

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

واحد تغذیه بیمارستان امیرالمومنین

مواردی که باید از انجام آن خودداری گردد.

- ۱- روش سرخ کردن مواد غذایی حذف و تفت دادن و روش های آبپز کردن و بخار پز کردن جایگزین آن گردد.
- ۲- از مصرف غذاهای نیم پز مانند تخم مرغ عسلی و انواع کباب جدا خودداری گردد.
- ۳- مصرف ته دیگ غذاها حذف گردد.
- ۴- استفاده از فست فودها و غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس ممنوع میباشد.
- ۵- استفاده از کیک، کلوچه، گز، سوهان، هر نوع شیرینی و شکلات، آبمیوه های صنعتی و نوشابه ممنوع میباشد.

توجه:

اصول سالم سازی سبزی ها ، صیفی جات و میوه ها

و ... دقیقاً رعایت گردد.

سالم و تندرست باشید

نمونه رژیم نرم برای بیمارانی که قادر به

دریافت رژیم معمولی و جامد نمیشوند:

صبحانه:

- ۱- چای+ عسل + نان سبوسدار + پنیر + پوره زیتون تازه
- ۲- چای+ عسل +پوره حبوبات (لوبیا یا عدس) + پوره سیب زمینی + روغن زیتون
- ۳- چای+ عسل +تخم مرغ آبپز + پوره سیب زمینی

ناهار:

- ۱- کته نرم+ پوره گوشت یا مرغ+سوپ پرپروتئین +کدو حلوائی یا هویج پخته+ ماست پروبیوتیک
- ۲- خوراک لوبیا چیتی یا عدسی با گوشت یا مرغ چرخ کرده + ماست پروبیوتیک
- ۳- پوره سبزیجات + پوره گوشت یا مرغ + سوپ + ماست پروبیوتیک

شام:

- ۱- سوپ پرپروتئین و پر کالری+ ماست کم چرب +کته نرم + کباب تابه ای با سبزیجات
- ۲- نان لواش+ سوپ پرپروتئین و پر کالری+ ماست کم چرب پوره مرغ و سبزیجات

مقدمه

تغذیه مناسب از جمله راههای مهم حفظ سلامتی است و از این طریق میتوان بسیاری از بیماریهای عفونی را مهار و مانع از بروز آن شد. آنچه از بررسی متون علمی میتوان استنباط نمود این است که برای مقابله با این بیماری، بهترین شیوه، ارتقاء و تقویت وضعیت سیستم ایمنی بدن میباشد. بررسی محققین بر این باور است که تغذیه و رعایت رژیم غذایی مناسب برای کوتاه کردن زمان بازگشت به حالت عادی در دوره نقاهت بعد از بیماری نیز عامل بسیار موثری میباشد.

ویژگی غذای بیمار :

- تامین انرژی کافی
- دارا بودن پروتئین با ارزش
- تامین ویتامین ها و مواد معدنی لازم
- سهل الهضم
- دارای تنوع غذایی و سرشار از گروههای مختلف غذایی باشد.

ملاحظات تغذیه ای:

- ۱- بهترین رژیم، رژیم نرم، پروتئین و پر انرژی میباشد.
- ۲- توجه به بیماری زمینه ای از جمله وجود دیابت، نارسایی کلیه و غیره در نوع تغذیه بیمار مهم میباشد.

۳- تاکید بر مصرف سه وعده غذای اصلی و حداقل ۲ میان وعده در طول روز

۴- استفاده از سبزیجات (بخصوص سبزیجات با رنگ سبز تیره مانند بروکلی، جعفری و اسفناج و سبزیجات با رنگی زرد و قرمز مانند هویج، فلفل دلمه ای رنگی و گوجه فرنگی) بصورت دورچین غذا یا بعنوان جزئی از غذا (بطور مثال آش، سوپ یا پلو)

۵- حداقل یکبار در روز از سبزیجات با رنگ سبز تیره و حداقل یکبار در روز از سبزیجات با رنگ زرد یا نارنجی استفاده گردد.

۶- حداقل دو بار در روز از لبنیات کم چرب و پروبیوتیک بعنوان میان وعده و یا ترکیبی از غذا استفاده گردد.

۷- حداقل در یک وعده غذایی از لیموترش تازه یا نارنج استفاده شود.

۸- حداقل ۲ بار در هفته از ماهی بخارپز یا آبپز استفاده گردد.

۹- حداقل ۵ وعده در هفته تخم مرغ در برنامه غذایی گنجانده شود.

۱۰- حداقل یکبار در روز یک نوع آش یا سوپ مانند آش شلغم یا سوپ کدو حلوائی بعنوان میان وعده یا همراه غذا استفاده گردد.

۱۱- حداقل دو بار در روز از میوه تازه به ویژه مرکبات و سیب یا آبمیوه طبیعی استفاده گردد.

۱۲- برای بیماران کم اشتها میان وعده پروتئین و مغذی مانند فرنی، شیر برنج یا سمنو یا سبزیجات پخته مانند کدو حلوائی داده شود.

۱۳- استفاده انواع دانه های روغنی مانند گردو و بادام و کنجد و... در طول روز توصیه می گردد.

۱۴- استفاده از روغن زیتون و کانولا بجای استفاده از روغن های جامد و روغن حیوانی

۱۵- استفاده از انواع گوشت قرمز و سفید و حبوبات (بویژه عدس و لوبیا) در طول روز

۱۶- استفاده از مایعات کافی در طول روز بشکل آب معمولی یا ولرم، آبمیوه طبیعی، چای کمرنگ، آب مرغ یا آب گوشت

توصیه های تغذیه ای وعده صبحانه:

در وعده صبحانه از تخم مرغ، شیر کم چرب، پنیر کم چرب و کم نمک، نان سبوسدار و سبزی استفاده گردد.

۲-۳ بار در هفته تخم مرغ آبپز توصیه می گردد.

بہتر است وعده صبحانه بصورت وعده گرم مانند حلیم، شیر برنج و عدسی سرو گردد.

بہتر است یکبار در هفته از ارده به همراه شیر یا عسل در این وعده استفاده گردد.