



مراقبت‌های تغذیه‌ای در

بیماران مبتلا به کرونا

مرکز آموزشی و درمانی امام رضا (ع) تبریز

بخش تغذیه

فروردین ۱۳۹۹

لزوم احتیاط در مورد:

- ۱- مصرف غذاهای فوری و آماده، گوشت‌های فرآوری شده و غذاهای سرخ شده
- ۲- نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر
- ۳- مصرف مواد غذایی غنی از قندهای ساده مثل انواع شیرینی، کیک، بیسکویت، گز، سوهان، نقل و کلوچه
- ۴- مصرف نامتعادل و بیش از حد سیر
- ۵- مصرف غذا در بیرون از منزل و محل کار



جمع بندی:

- ۱- رعایت تعادل و تنوع غذایی
- ۲- نوشیدن مایعات کافی
- ۳- مصرف میوه و سبزی
- ۴- حذف فست فود و غذاهای بیرون از منزل

تقویت کننده‌های سیستم ایمنی بدن:

- ✓ منابع غذایی ویتامین B6 همچون تخم‌مرغ، مرغ، ماهی، قارچ، حبوبات و آجیل‌ها
- ✓ انواع میوه و سبزی



- ✓ انواع مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیموترش و نارنج)
- ✓ غلات کامل مانند نان‌های سبوس‌دار
- ✓ شیر و لبنیات سه واحد در روز
- ✓ انواع ماهی حدود ۲۰۰ گرم در هفته
- ✓ روغن مایع گیاهی نظیر کانولا، کنجد و زیتون در پخت غذا و به همراه سالاد
- ✓ انواع آجیل و مغزهای بی‌نمک در برنامه‌ی غذایی
- ✓ مصرف متعادل سیر



مقدمه: تغذیه‌ی مناسب از جمله روش‌های اساسی دستیابی، حفظ و تقویت سلامتی است و از این طریق می‌توان بسیاری از بیماری‌های عفونی را مهار/مانع از بروز آنها شد. برای مقابله با ویروس کرونا بهترین شیوه، ارتقا و تقویت سیستم ایمنی بدن و تأمین میزان نیاز به مایعات، الکترولیت‌ها، انرژی، پروتئین و ریزمغذی‌هاست.

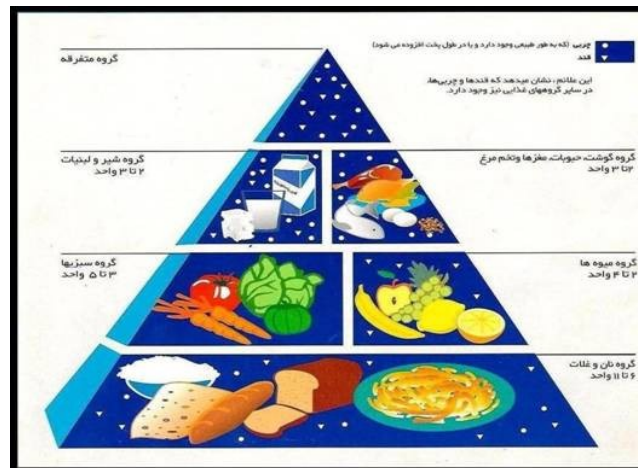
اصول مراقبت تغذیه‌ای برای بیماران مبتلا به کرونا:

به طور کلی نوشیدن مایعات کافی، گامی مؤثر در کنترل بیماری است. استفاده از آب، آب میوه‌ها، چای و انواع سوپ‌ها همزمان با شروع علائم توصیه می‌شود. هضم ترکیبات مایع نیاز به انرژی کمتری دارد در نتیجه بدن انرژی کافی برای مقابله با بیماری را خواهد داشت. مایعات به رقیق شدن ترشحات و دفع سموم کمک می‌کنند و باعث تسکین گلودرد می‌شوند. از دیگر ترکیبات مهم در مقابله با این بیماری می‌توان به دریافت کافی ریزمغذی‌های مؤثر در سیستم ایمنی مثل ویتامین‌های C، B6، E، D، و مواد معدنی روی، منیزیم، سلنیم و اسیدهای چرب امگا ۳ به ویژه از منابع غذایی غنی از این ترکیبات اشاره کرد.



توصیه‌های تغذیه‌ای:

رعایت تنوع و تعادل در برنامه‌ی غذایی و استفاده از همه‌ی ۵ گروه اصلی غذایی شامل نان و غلات با تأکید بر مصرف غلات و نان‌های سبوس دار، انواع جوانه‌ها و گروه میوه‌ها با تأکید بر مصرف انواع مختلف میوه‌ها، گروه سبزی‌ها با تأکید بر مصرف انواع آنها با رنگهای متفاوت و به ویژه خانواده‌ی کلم، گروه گوشت‌ها با تأکید بر مصرف تخم مرغ، مرغ، ماهی، حبوبات و مغزها و گروه شیر و لبنیات با تأکید بر مصرف لبنیات کم چرب.



مصرف منظم وعده‌های اصلی غذایی و میان وعده در طی روز با تأکید بر مصرف صبحانه

در وعده‌ی صبحانه از تخم مرغ، شیر کم چرب و پنیر کم چرب و کم نمک، نان و غلات سبوس دار و میوه و سبزی استفاده شود. مصرف منظم صبحانه کامل در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد.



دریافت مکمل‌های توصیه شده از قبیل ویتامین D بر اساس پروتکل‌های ابلاغی برای گروه‌های سنی مختلف استفاده از منابع غذایی حاوی آهن مانند انواع گوشت و حبوبات

پخت کامل غذا گوشت‌ها، مرغ، ماکیان، ماهی‌ها و تخم مرغ

مصرف سوپ به منظور کمک به مصرف کافی سبزی، غلات کامل (مانند جو) و مایعات.

افزایش مصرف مایعات گرم مثل آب جوشیده و چای کم رنگ

استفاده منظم از ماست‌های پروبیوتیک

