



چالش های  
تغذیه ای در  
بیمار کوید ۱۹  
مبتلا به  
سرطان





افزایش  
کاتابولیسم

کاهش دریافت  
کالریکی

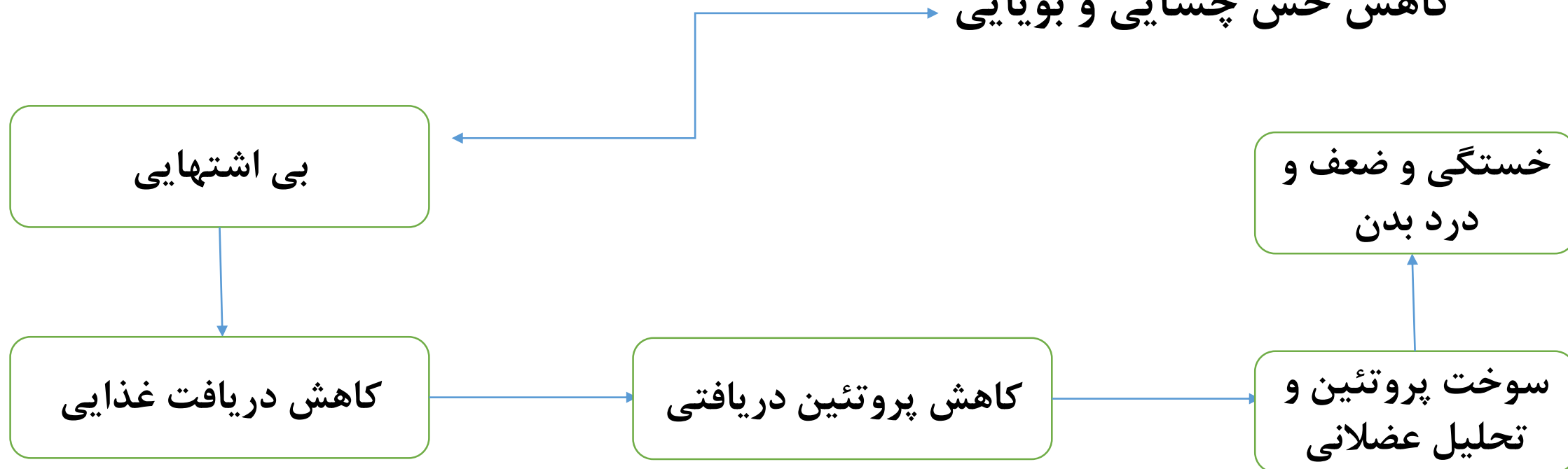
نیاز به مداخلات تغذیه ای در کنار سایر مداخلات درمانی در بیمار  
مبتلا به کوید ۱۹

# مشکلاتی که بر دریافت غذایی این بیماران تاثیر می گذارد

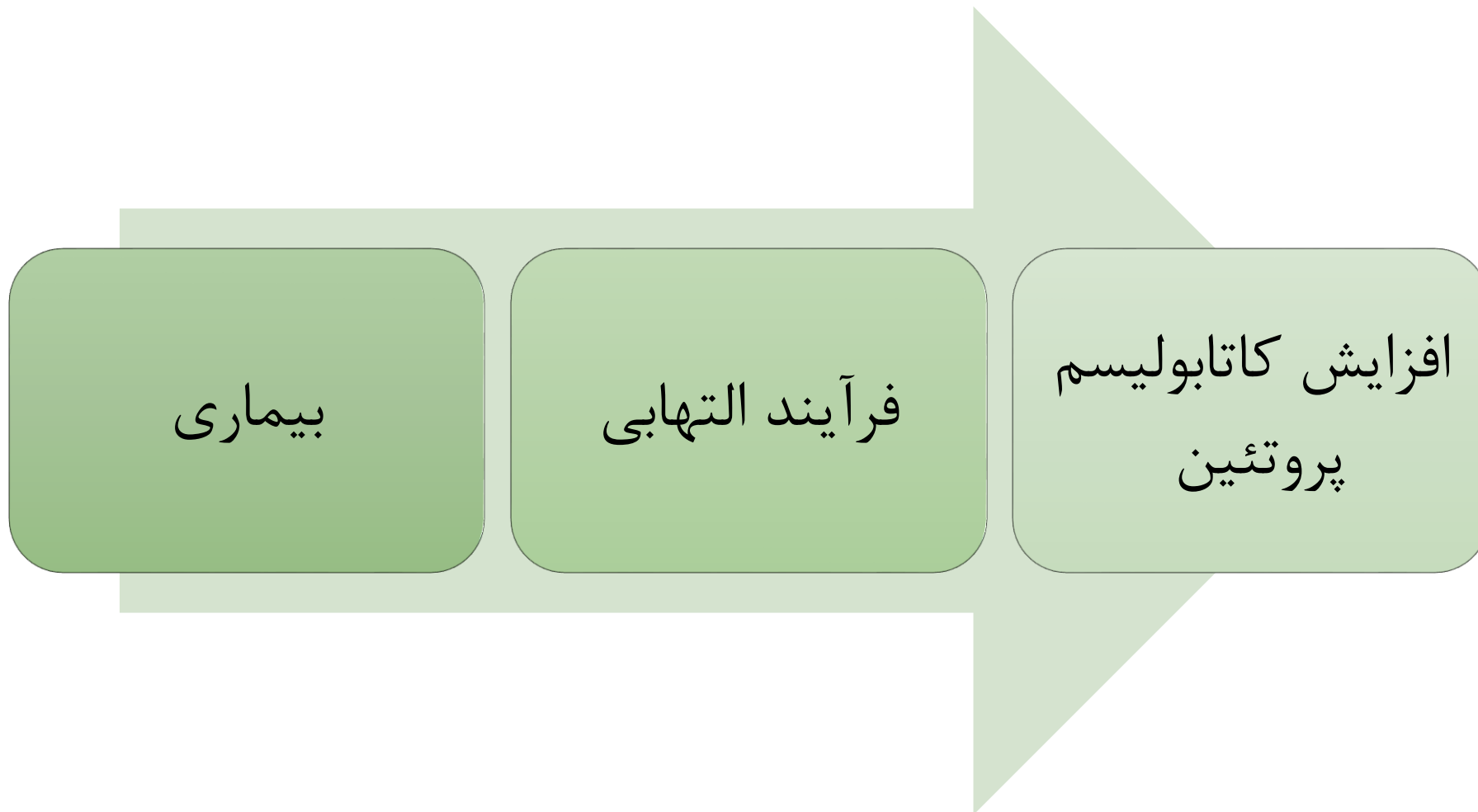
## آنورکسی

• به عنوان **شایعترین** یافته گوارشی

کاهش حس چشایی و بویایی



# وضعیت هایپرکاتابولیک



# عوارض کمبود پروتئین

- کاهش مقدار ایمونوگلوبولین های عملکردی و بافت لنفاوی مرتبط با روده



اختلال سیستم ایمنی بدن

# افزایش دریافت پروتئین با ارزش بیولوژیکی بالا

توصیه به مصرف:

دو عدد تخم مرغ در روز

شیر

ماست

گوشت سفید

عدس

ماش

حین ابتلا تا یک ماه بعد

## اگر فرد مبتلا به بی اشتهایی است:

- استفاده از مکمل های پروتئینی با مشاوره تغذیه بر اساس نیاز بدن



# چربی

توصیه به مصرف اسیدهای چرب امگا ۳

- EPA
- DHA



مهار آنزیم های سیکلواکسیژناز

سرکوب پروستاگلاندین های  
پیش التهابی

## منابع غذایی اسیدهای چرب امگا ۳

- ماهی
- آجیل
- دانه کتان
- شاهدانه
- سویا
- مکمل ها

# چربی های ممنوع

- خودداری از مصرف چربی های ترانس
- منابع غذایی:
- غذاهای فرآوری شده
- کیک و کوکی
- غذاهای سرخ شده
- مواد غذایی با منشا حیوانی

# کربوهیدرات ها

مصرف مواد غذایی  
با شاخص  
گلیسمیک بالا

افزایش سایتوکین  
های التهابی  
 $TNF-\alpha$ ,  $IL-6$

افزایش طوفان  
التهابی

# مصرف فیبر کافی

• کاهش سایتوکین های التهابی  $TNF-\alpha$ ,  $IL-6$

• افزایش اسیدهای چرب زنجیره کوتاه ← مهار ترشح سایتوکین های پیش

التهابی

# محدودیت مصرف نمک

- مصرف نمک کمتر از ۵ گرم یا یک قاشق چایخوری در روز

# مصرف مایعات کافی

• در حالت دهیدراته ← افزایش التهاب و افزایش تکثیر ویروس ها

• مصرف ۸-۱۰ لیوان آب در روز

# مصرف آنتی اکسیدان ها

- آنتی اکسیدانها ← افزایش T cells، افزایش فعالیت نچرال کيلرها و اينترلوکين-۲
- بتاکاروتن: هویج و سبزیجات برگ سبز
- ویتامین C: فلفل قرمز، پرتقال، توت فرنگی، بروکلی
- ویتامین E: آجیل و دانه های روغنی
- روی: آجیل، گوشت، غلات کامل



# از زمان شروع علائم

• مصرف مکمل ها ← تقویت سیستم ایمنی ← ممانعت از تکثیر ویروس و طوفان التهابی

• ویتامین D

• ویتامین C

• روی

# توصیه WHO

- مصرف مواد غذایی تازه و غیر پروسه شده برای دریافت پروتئین کافی، ویتامین ها و مواد معدنی، فیبر، و آنتی اکسیدانها و مصرف آب کافی

## نتیجه گیری

داشتن شیوه تغذیه سالم در پیشگیری و درمان کووید-۱۹ ضروری است

تاکید بر عدم مصرف خودسرانه مکملهای تغذیه ای به علت عوارض جانبی آنها بسیار ضروری است



*The End*

