



تغذیه در بیماران مبتلا به کرونا در دوران قرنطینه

تهیه و تنظیم:
دفتر پرستاری
واحد آموزش سلامت

تاریخ تهیه: زمستان ۹۹
تاریخ بازنگری: تابستان ۱۴۰۱

- ۶- محدود کردن مصرف شیر و لبنیات (به جز محصولات پروبیوتیک) که سبب ایجاد موکوس در دستگاه تنفسی می شود.
- ۷- محدود کردن مصرف رب گوجه فرنگی، فلفل، انواع سس های تند و سس خردل
- ۸- محدود کردن مصرف مواد شیرین و شیرینیجات، آمیوه های صنعتی، نوشابه های گازدار، شکر، مربا و قند
- ۹- محدود کردن مصرف نوشیدنی ها و خوراکی های محرک مانند چای غلیظ، قهوه، نسکافه یا شکلات تلخ
- ۱۰- اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل
- ۱۱- ممنوعیت استفاده از سبوس در صورت وجود اسهال
- ۱۲- ممنوعیت استفاده از روغن هایی مانند روغن زیتون، کنجد، آفتابگردان و... برای سرخ کردن مواد غذایی
- ۱۳- محدود کردن مصرف روغن ها و چربی های حیوانی مانند کره، دنبه و...
- ۱۴- تداوم محدودیت ها و رژیم در افراد دارای بیماری های زمینه ای مانند دیابت، فشار خون بالا، بیماری کلیوی و...

منبع: دستورالعمل های وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

- ۱۳- افزودن مقداری پودر سبوس خوراکی (برنج یا گندم) فرآوری شده و استاندارد به غذاهایی همچون آش، سوپ یا سالاد برای پیشگیری از یبوست
- ۱۴- مصرف منظم صبحانه و دو تا سه میان وعده برای تامین انرژی و ریز مغذی های مورد نیاز
- * ۱۴ اصل توصیه شده دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت برای پرهیز و محدودیت غذایی در دوران نقاهت بیماران مبتلا به کووید-۱۹ به شرح زیر می باشد:
- ۱- پرهیز از مصرف غذاهای سنگین مانند آش گوشت غلیظ، ماکارونی و سوسیس که هضم دشوار دارند.
- ۲- محدود کردن غذاهای پرچرب یا سرخ کرده مانند سالاد الویه، سیب زمینی سرخ کرده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت
- ۳- محدود کردن مصرف انواع فست فود و غذاهای آماده فرآوری شده
- ۴- ممنوعیت استفاده از ترشی ها و سرکه که سبب خشکی و تحریک دستگاه تنفس می شود
- ۵- محدودیت مصرف نمک و غذاهای کنسرو شده دارای نمک زیاد

تغذیه در قرنطینه (نوع مواد غذایی، مقدار، دفعات و...)

با توجه به این که در دوره بیماری معمولاً اشتهای بیمار کاهش می‌یابد، احتمال سوء تغذیه در وی بیشتر است. بنابراین لازم است کلیه افراد بهبود یافته به خصوص گروه‌های آسیب‌پذیر (سالمندان، زنان باردار، کودکان و بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن) تحت یک مشاوره تغذیه قرار بگیرند. لازم به ذکر است که کاهش اشتها موقت بوده و در دوره نقاهت اشتهای فرد بهبود می‌یابد. افراد باید رژیم غذایی حاوی میوه، سبزی، نان و غلات سبوس‌دار، حبوبات و همچنین گوشت، ماهی، مرغ استفاده کنند. باید دقت گردد که در دریافت مواد غذایی و تنوع مواد غذایی تعادل رعایت شود. مطابق با راهنمایی‌های کشوری در کودکان زیر دو سال، زنان باردار، شیرده، نوجوانان و سالمندان، ادامه مصرف مکمل‌های تغذیه‌ای توصیه می‌گردد.

*** ۱۴ اصل توصیه شده توسط دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت، برای تغذیه صحیح در دوران نقاهت کووید - ۱۹ به شرح زیر ارائه می‌شود:**

۱- تامین مقدار زیاد مایعات شامل، آب، آب میوه‌های تازه و طبیعی (آب پرتقال، آب سیب، آب هندوانه و...)

و آب سبزی‌های تازه (آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی و...)، چای کم‌رنگ، آب گوشت یا آب مرغ به میزان حداقل هشت لیوان در روز به منظور رقیق کردن ترشحات مجاری هوایی

۲- مصرف انواع سوپ داغ (سوپ سبزیجات، سوپ جو، سوپ بلغور، جو دوسر و...) و آش‌های سبک مانند آش برنج، آش جو، آش سبزیجات و...

۳- مصرف میوه و سبزی تازه (کاهو، کلم، سبزی خوردن و...) یا سبزیجات آب پز

۴- استفاده از منابع غذایی سرشار از ویتامین A (مانند زرده تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ، ماهی، جگر، میوه‌ها و سبزی‌های زرد و نارنجی رنگ همچون هویج، کدو حلوایی، فلفل دلمه‌ای زرد و نارنجی، سبزیجات با برگ‌های تیره رنگ مانند کاهو، اسفناج و...) به منظور حفظ تمامیت مخاط تنفسی

۵- استفاده از منابع غذایی سرشار از ویتامین C (مانند مرکبات و سبزیجات سبز مثل فلفل دلمه‌ای، یا آب نارنج، آب لیمو ترش تازه و...) دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی بوده و سبب افزایش اشتها می‌شود.

۶- استفاده از منابع غذایی حاوی پروتئین، روی، آهن و سلنیوم (مانند گوشت مرغ، گوشت قرمز، گوشت ماهی سالمون، میگو، تخم مرغ، حبوبات، غلات کامل، انواع مغز بادام، گردو، پسته، فندق و...) و خشکبار حداقل دو وعده در روز سبب تقویت سیستم ایمنی می‌گردد.

۷- استفاده از منابع غذایی حاوی کربوهیدرات مانند برنج، سیب زمینی و نان سبوس‌دار حداقل در یکی از وعده‌های غذایی روزانه

۸- استفاده از روغن‌های گیاهی یا نباتی مانند آفتابگردان، سویا، پنبه‌دانه، زیتون، کنجد به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین‌های محلول در چربی

۹- استفاده از عسل جهت تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه

۱۰- استفاده از زرد چوبه در تهیه غذا به علت خاصیت ضدالتهابی آن

۱۱- افزودن سیر و پیاز تازه و زنجبیل به غذاها جهت کمک به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن

۱۲- در صورت حالت تهوع در بیمار استفاده از زنجبیل یا موز