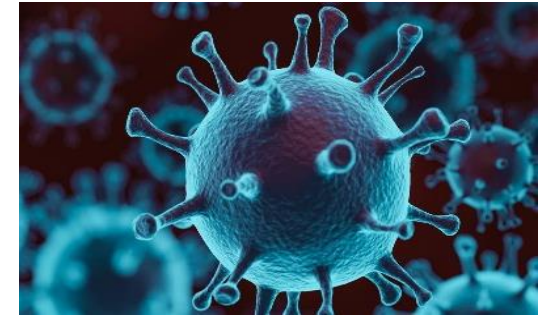




اصول مراقبت تغذیه ای برای بیماران

سرپایی و قرنطینه در خانه



واحد تغذیه

بیمارستان حضرت ولیعصر (عج) بوانات (زمستان 1403)

اهمیت تقویت سیستم ایمنی

تقویت سیستم ایمنی، بهترین راه برای مقابله با این بیماری است. در این راستا، تامین نیازهای تغذیه ای از لحاظ انرژی - پروتئین، ریز مغذی ها، مایعات و الکترولیت ها ضروری هستند. از ترکیبات مهم در رابطه با تقویت سیستم ایمنی میتوان به دریافت کافی ریز مغذی های از جمله ویتامین C ، ویتامین B6 ، E ، D ، روی، منیزیم، سلنیم و امگا 3 بویژه از منابع غذایی غنی از این ترکیبات (که در ادامه بیان شده است) اشاره کرد
متخصصان معتقدند ویتامین C نقش مهمی را در تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از بیماری عهده دار است

اهمیت تامین مایعات

بدن از حدود ۷۰٪ آب تشکیل شده است. آب به طور معمول در ادرار، مدفوع، از طریق پوست و دستگاه تنفسی دفع میشود. در هنگام ابتلا به تب، بدن به سرعت آب از دست میدهد. برای بزرگسالان با تب ۳۹ درجه سانتیگراد، تعریق منجر به از بین رفتن حدود ۹۰۰ سی سی مایعات در طول ۲۴ ساعت به همراه

۱۰۰ سی سی آب اضافی از دست رفته هنگام سرفه و تنفس میشود. همچنین تهوع، استفراغ و یا اسهال و همچنین مصرف ناکافی مایعات ناشی از کم شدن اشتها میتواند باعث از دست رفتن بیشتر مایعات شود.

کاهش وزن ناخواسته و سریع در هنگام بیماری نشانگر این است که بدن مایعات را از دست میدهد و از عضلات برای تامین انرژی و حفظ عملکردهای طبیعی بدن استفاده می کند. از بین رفتن مایعات و پروتئین بدن بر توانایی فرد در مبارزه با بیماری و بهبودی تأثیر میگذارد. هیدراتاسیون (تامین مایعات) و تغذیه نقش مهمی در واکنش بدن و واکنش آن به ویروس COVID-19 دارند و بخش مهمی از درمان پزشکی فرد مبتلا هستند

توصیه ها برای هیدراتاسیون و تامین مایعات کافی

حتی اگر تشنه یا گرسنه نباشید، مهم است که برای پشتیبانی از توانایی بدن در مبارزه با ویروس و پشتیبانی از عملکرد سیستم ایمنی بدن، همچنان به خوردن و نوشیدن مایعات ادامه دهید. این اقدامات ساده را دنبال کنید تا بدن خود را هیدراته و تغذیه کنید. نوشیدن مایعات حتی اگر احساس تشنگی نمیکنید مهم هستند. شما باید مایعات بدن از دست رفته را جایگزین کرده و ترشحات تنفسی خود را رقیقتر کنید. هنگام کمبود آب بدن، ترشحات تنفسی غلیظتر می شود و تمیز کردن آنها از ریه ها دشوار است. عدم توانایی در تمیز کردن ترشحات از ریه ها ممکن است باعث ایجاد مشکلات تنفسی و یا حتی افزایش استعداد ابتلای فرد به ذات الریه شود.

- حداقل باید هر ۱۵ دقیقه ۶۰ تا ۱۲۰ سی سی مایعات بنوشید.

- خود را از نظر علائم کمبود آب بررسی کنید.

- مصرف مایعات خود را در صورت لزوم افزایش دهید تا اطمینان حاصل شود که هر چهار ساعت ادرار زرد کم رنگ دارید.

مایعات را در کنار تخت خود نگه دارید. در طول شب هم آب بخورید.

اگر استفراغ دارید یا اسهال دارید، اطمینان حاصل کنید که شما در حال گرفتن یک محلول هیدراتاسیون خوراکی علاوه بر آب هستید.

دستورالعمل محلول برای هیدراتاسیون

موارد زیر را در پارچ مخلوط کنید:

- ۱/۲ - ۳/۴ قاشق غذاخوری نمک
- الیوان آب (پرتقال، انگور، سیب و سایر آب میوه های طبیعی)
- ۳ لیوان آب

اهمیت تامین رژیم غذایی غنی از انرژی و پروتئین

بدن شما برای حفظ وزن مناسب و عملکردهای متابولیکی در این زمان بحرانی، نیاز به کالری و پروتئین بیشتری دارد. نیازهای انرژی بر اساس اندازه بدن، سن، جنس و وضعیت بهداشتی متفاوت است. دریافت انرژی به ویژه از طریق مصرف کربوهیدراتها و چربی ها، برای محافظت در برابر از دست دهی ماهیچه ها برای انرژی از اهمیت بسیاری برخوردار است. برای حفظ وزن طبیعی، میزان دریافت انرژی روزانه باید بیش از ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ کالری باشد. در حین افزایش استرس و عفونت، انرژی دریافتی باید حدود ۴۰۰ تا ۵۰۰ کالری افزایش یابد. دریافت پروتئین بالا برای حفظ توده عضلانی مهم است. حدود ۷۵ -۱۰۰ گرم پروتئین در روز مورد نیاز است.

- هنگامی که احساس گرسنگی نمیکنید و یا از خوردن غذای معمولی به اندازه کافی خسته هستید، مکمل های غذایی خوراکی راهی آسان برای دریافت کالری و پروتئین مورد نیاز شما است. مکمل های غذایی خوراکی نوشیدنی هایی در دسترس تجاری هستند که دارای مواد مغذی بوده و آماده نوشیدنی هستند. این نوشیدنی ها کالری اضافی، پروتئین و مواد مغذی ضروری مورد نیاز بدن را به صورت متمرکز تأمین می کنند

- برای بهینه سازی مصرف، مکمل های غذایی خوراکی را در نظر بگیرید که حداقل ۱۵۰ کالری و ۱۵ تا ۳۰ گرم پروتئین در هر ۲۴۰ سی سی داشته باشند. -تب نیاز به دریافت انرژی را افزایش میدهد: با افزایش تعداد دفعاتی که میخورید، مقدار غذای مغذی را افزایش دهید. این مواد غذایی باید شامل غذاهای متنوعی از جمله غذاهای پر انرژی، گوشت، شیر، حبوبات و مغزها، میوه و سبزیجات باشد. -رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده از همه ۵ گروه غذایی شامل گروه نان و غلات با تاکید بر غلات و نان های سبوس دار، انواع جوانه ها و. گروه میوه ها با تاکید بر مصرف انواع مختلف میوه ها، گروه سبزی ها با تاکید بر مصرف انواع آنها با رنگهای متفاوت و به ویژه خانواده کلم، گروه گوشت ها با تاکید بر تخم مرغ، مرغ، ماهی، حبوبات و مغزها و گروه شیر و لبنیات با تاکید بر مصرف لبنیات پروبیوتیک صورت گیرد.

-مصرف منظم وعدهای اصلی غذایی، با تاکید بر صرف صبحانه و دریافت کافی میان وعده در طی روز توصیه میشود

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

-تامین پروتئین مورد نیاز روزانه بویژه از طریق تخم مرغ و گوشت سفید و حبوبات ضروری است.

-مرغ و تخم مرغ علاوه بر تامین پروتئین مناسب، منبع خوبی از عنصر روی بوده که در تقویت سیستم ایمنی فرد موثر میباشد

اهمیت وزن گیری

وزن بدن نشانه ای از وضعیت تغذیه ای و هیدراتاسیون فرد است. کاهش وزن نشانگر ادامه از دست دادن مایعات بدن، چربی و عضلات بدن است. بازسازی توده عضلانی از دست رفته مدت زمان زیادی طول میکشد، بنابراین جلوگیری از تجزیه عضلات در مرحله حاد بیماری باعث بهبود بهینه فرد میشود.

-برای حفظ وزن توصیه به دریافت منابع کافی انرژی و مایعات میشود. -برای حفظ وزن، غذاهای غلیظ و مغذی بخورید. آب میوه، شیر یا سایر نوشیدنی های حاوی کالری بنوشید. سوءتغذیه یکی از پیامدهای بیماری کرونا است که میتواند به دلیل بیماری، دریافت ناکافی مواد غذایی لازم و از دست دادن میزان چشمگیر مواد مغذی اتفاق بیافتد.

بیمار بهبودیافته ای که به دلیل کرونا دچار سوءتغذیه شده است، باید ملاحظات خاصی جهت استفاده از مکملها (در صورت نیاز و طبق نظر کارشناس تغذیه) در نظر بگیرد چرا که ممکن است بیماران مبتلا-COVID 19، به دلیل بی اشتها، مواد غذایی را به میزان کافی دریافت نکنند، بنابراین دریافت مکملها در صورت نیاز برای این افراد توصیه میشود تا کمبودها در یک بازه زمانی کوتاه تری جبران شود و در دوران نقاهت این کمبودها برطرف شود.

-بیماران بهبود یافته از کرونا در دوران نقاهت پروتئین از دست داده اند که در این راستا کارشناسان تغذیه میتوانند با رژیم مناسب، کمبود غذایی بدن این افراد را جبران کنند.

-ویتامین A نقش مهمی در بهبود عملکرد سیستم ایمنی و پیشگیری از عفونتهای تنفسی دارد. دریافت کافی این ویتامینها توصیه میگردد.

-دریافت کافی ویتامین C - دریافت کافی ویتامین D براساس پروتکل های ابلاغی برای گروه های سنی - دریافت کافی منابع غذایی مواد معدنی روی، منیزیم، سلنیم و امگا ۳ - استفاده از منابع غذایی حاوی آهن همانند انواع گوشت و حبوبات -استفاده از منابع غذایی ویتامین B6 همچون تخم مرغ، مرغ، ماهی، قارچ، حبوبات و آجیل ها

- حفظ تعادل و تنوع در رژیم غذایی

توجه به فعالیت بدنی

بیماران و افرادی که در منزل قرنطینه شده اند، با رعایت تمام موازین بهداشتی برای به دست آوردن عملکرد مناسب ریه، باید اقدام به انجام ورزشهای هوازی بکنند. بر طبق نتایج گزارش شده از مطالعات علمی، ورزش های هوازی باعث افزایش ظرفیت آنتی اکسیدانی و تقویت سیستم ایمنی میگردد. در مورد مدت زمان این فعالیت ها میتوان به هفته ای ۵ جلسه و هر جلسه از ۳۰ تا ۴۵ دقیقه اشاره کرد.

توصیه های غذایی

-در تهیه سوپ می توان از منابع پیش ساز ویتامین (A هویج، گوجه فرنگی و کدو حلوایی) و همچنین از انواع سبزیجات برگ سبز نظیر تره، جعفری، اسفناج و گشنیز و نیز از سبزیجاتی همچون بروکلی و پیاز به علت داشتن ترکیبات گوگردی و جوانه ها به دلیل داشتن انواع ویتامین های B و همچنین از تکه های سینه مرغ استفاده نمود.

- سبزیجات به دلیل داشتن پیش ساز ویتامین A، اسید فولیک و دارا بودن ویتامین C و رنگ دانه های فراوان سبب ارتقای سیستم ایمنی می گردند.

- مرکبات حاوی ویتامین C هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارند. (روزانه حداقل دو عدد در روز)

- غلات کامل حاوی ویتامین های گروه B و سلنیوم هستند که می تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کنند

-مصرف شیر و لبنیات و ترجیحاً پروبیوتیک به مقدار حداقل دو لیوان در روز توصیه میشود. این گروه منبع ویتامین B2 هستند که در سیستم ایمنی نقش دارند.

-مصرف انواع ماهی حداقل دو بار در هفته. این مواد غذایی حاوی چربی امگا ۳ هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد. به علاوه ماهی ها منبع خوبی از سلنیوم هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد.

-استفاده از روغن مایع (گیاهی) نظیر روغن کانولا، کنجد و روغن زیتون در پخت غذا و به همراه سالاد. این مواد نیز حاوی امگا ۳ هستند و توصیه می شود که در محدوده انرژی مورد نیاز مصرف شوند. به علاوه روغن های مایع گیاهی حاوی ویتامین E هستند که این ویتامین در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد

گنجانیدن انواع آجیل و مغز های بی نمک در برنامه غذایی برای تقویت سیستم ایمنی مناسب است. آجیل ها منبع خوبی از ویتامین E و روی و سلنیوم می باشد.

البته لازم به ذکر است که نباید در مصرف آنها زیاده روی نمود.

-از مصرف زیاد فست فودها، گوشت های فرآوری شده و غذاهای سرخ شده اجتناب کنید چرا که این مواد غذایی حاوی نمک زیاد، اسید های چرب ترانس و اشباع

بوده و برای سلامتی و عملکرد سیستم ایمنی نامطلوب هستند.

-از مصرف نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین شده با شکر و مصرف قند ساده اجتناب کنید چرا که با تضعیف عملکرد سیستم ایمنی همراه است.

-به طور کلی، بیمارانی که به علت بیماری های زمینه ای مانند دیابت یا فشارخون از رژیم غذایی خاصی تبعیت می کنند در صورت ابتلا به کرونا لازم است پرهیزهای رژیم غذای خاص بیماری خود را ادامه دهند.

-حذف گز، سوهان، نقل، نبات، کیک و کلوچه و سایر شیرینی جات

-محدود کردن دورچین های خام و جایگزینی دورچین های پخته کنار غذاها شامل :لبو، کدو حلوایی، هویج، بروکلی، گل کلم، فلفل دلمه ای، گوجه فرنگی

-استفاده از نارنج، لیمو، زیتون و گوجه فرنگی کنار غذا (با رعایت موازین بهداشتی)

-دقت در پخته شدن کامل ترکیبات پروتئینی مثلاً توجه به پخت کامل کوبیده گوشت، شنیسل و غذاهایی که ممکن است مرکز آنها خوب پخته نشود. (جوجه

کباب در صورت تکه های ریز و پخت کامل بلامانع است). لازم است کلیه کبابها اعم از جوجه یا کوبیده گوشت یا چنجه بعد از کباب شدن حداقل به مدت ده

دقیق بخار پز شوند تا از پخت کامل آن مطمئن گردند

-تهیه سوپ های مقوی مانند سوپ کدو حلوایی، سوپ شیر و جو، خوراک لوبیا با قارچ، سوپ شیر و قارچ کنار وعده های غذایی

-تهیه غذاهای نرم یا پوره برای بیماران بی اشتها یا ناتوان

-سبزیجات پخته در انواع خورشت ها و دورچین ها مانند خورشت لوبیا سبز، خورشت کدو، خورشت به، خورشت بامیه، خورشت آلو اسفناج و خورشت کرفس که به صورت پخته و بدون سرخ کردن توصیه می شود.

-خودداری جدی از مصرف غذاهای نیم پز

-استفاده از جوانه گیاهان (جوانه ماش، گندم و ...) در دورچین های غذایی

-استفاده از نعنا و ریحان در دورچین های غذایی

-با توجه به کاهش اشتها، این بیماران و از طرفی افزایش نیاز های تغذیه ای در این بیماران مصرف میان وعده الزامی است. میان وعده برای بیمار میتواند شامل چای و عسل، عدسی، ژله میوه ای (ترش نباشد)، شیر برنج، پوره سیب زمینی، تخم مرغ آب پز و گوجه فرنگی، انواع میوه مانند سیب، پرتقال، لیمو شیرین، شیر کم چرب ترجیحاً پروبیوتیک و خرما، شیر کم چرب ترجیحاً پروبیوتیک و موز، پوره سیب، پوره خرما و عسل، پوره سیب و موز، شله زرد (شیرین شده با عسل)، سمنو، فرنی و انواع سوپ، آب میوه های طبیعی (پرتقال یا هویج)، و در صورت لزوم پودرهای تجاری فرمولاهای کامل آماده باشد.