



مدیریت تغذیه ای

تظاهرات گوارشی بیماری کرونا



واحد تغذیه

بیمارستان حضرت ولیعصر (عج) بوانات (زمستان 1401)

نتایج حاصل از مطالعات جدید نشان می دهد که برخی افراد در مراحل اولیه عفونت با ویروس کرونا ممکن است علائمی مانند درد شکم، اسهال، یبوست، تهوع و استفراغ را تجربه کنند. این علائم می تواند ناشی از تحریک معده و روده ها بدنبال عفونت ریوی بوده و بعنوان اولین نشانه بیماری خودنمایی کند. از علل دیگر می توان به استرس و وجود بیماری زمینه ای مانند سندرم روده تحریک پذیر نام برد. از لحاظ مکانیسم ایجاد علائم گوارشی، تصور می شود که گیرنده روده ای ACE2 در پاتوژن کووید-19 نقش دارد. این ویروس با اتصال از طریق زائده های سطح خود به این گیرنده ها متصل و سبب ایجاد علائم گوارشی میشود. بنابراین با اصلاح برخی جنبه های رفتاری و عادات تغذیه ای می توان سبب تخفیف یا حتی برطرف شدن علائم شد.

با اخذ شرح حال از تغذیه و عادات غذایی فرد دارای شکایت های گوارشی، می توان به او برای در پیش گرفتن عادات غذایی مناسب و بهبود وضعیت گوارشی کمک کرد.

در صورت وجود علائم گوارشی (اسهال، استفراغ، دل درد و ...) نکات زیر توصیه می شود:

دست های خود را بطور مرتب به ویژه پس از اجابت مزاج و یا عطسه، قبل از غذا خوردن و یا پخت و پز با آب و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه بشویید، همچنین بهترین ماده ضد عفونی کننده دست حاوی حداقل 60٪ الکل است.

سطوحی مانند دستگیره دستشویی و حمام، گوشی تلفن و هرچیز دیگر که بطور مشترک توسط شما و اعضای خانواده اغلب ممکن است لمس شود را به طور مرتب تمیز و ضد عفونی کنید.

اگر دچار اسهال هستید مقدار زیادی مایعات بنوشید. مهم است که به جایگزینی مایعات از دست رفته، با مصرف مایعات فراوان به ویژه آب ساده و پرهیز از نوشیدن مایعات شیرین توجه کنید و از محلول ORS که حاوی الکترولیت های لازم برای جبران املاح مورد نیاز از دست رفته بدن طی اسهال می باشد طبق نظر پزشک استفاده کنید.

نوشیدنی های حاوی نمک مانند دوغ بدون گاز هم به تامین املاح از دست رفته از بدن کمک می کنند.

از یک رژیم غذایی سبک حاوی موز، برنج سفید، کمپوت سیب و نان سفید (کم سبوس) که کربوهیدرات بدن شما را تامین می کند و فشار برای دفع را کاهش می دهند پیروی کنید. مصرف بلغور جو دوسر، سیب زمینی پخته یا تنوری و مرغ بدون پوست نیز مفید است.

در صورتیکه بدلیل هریک از مشکلات گوارشی عوارض زیر در فرد ظاهر شد، لازم است او را برای مراجعه فوری به پزشک راهنمایی کنید:

- 1- علائم کم آبی (دهیدراتاسیون) شدید: ادرار غلیظ و تیره، ضعف شدید، دهان و زبان خشک، گیجی و منگی
- 2- اسهال خونی یا مدفوع سیاه و یا درد شدید پهلوها
- 3- تب، سرفه و احساس کوتاه شدن نفس ها

خونریزی دستگاه گوارش

بسیاری از بیماران مبتلا به درد شکمی علائم تنفسی نداشته اند. درد معده بیشتر در بیماران جوان گزارش شده در حالی که بیماران مسن بیشتر علائم تنفسی را نشان داده اند. اگر ناراحتی معده ناشی از مسمومیت غذایی یا مشکلات گوارشی باشد، معمولاً پس از 48 ساعت بهتر می شود و اگر مدت بیشتری طول کشید ممکن است از نشانه های زودرس کووید 19 - یا عفونت باکتریایی باشد.

در صورت رخداد درد معده به پرهیز از غذاهای زیر تاکید کنید:

1- غذاهای چرب و فست فودها

مصرف این غذاها سبب طولانی شدن مدت هضم شده و سفتی و انقباض روده ها را نیز به همراه دارد. همچنین غذاهای چرب ممکن است سبب بدتر شدن سندرم روده تحریک پذیر در برخی افراد شود که نفخ، درد، یبوست و یا اسهال را بدنبال دارد.

2- لبنیات

مصرف بیش از حد لبنیات می تواند در برخی افراد اسپاسم معده ایجاد کند. که علت آن وجود قند لاکتوز در لبنیات است. لذا لازم است در موارد شناخته شده عدم تحمل لاکتوز شیر، مصرف شیر، پنیر یا دیگر غذاهای لبنی قطع شود. این افراد می توانند از شیرهای فاقد لاکتوز که در اکثر فروشگاه های عرضه کننده لبنیات موجود است استفاده کنند و یا طی مشاوره با پزشک، از مکمل های حاوی لاکتاز برای کمک به هضم شیر استفاده کنند.

3- قهوه، نسکافه، چای، انواع شکلات و کاکائو و نوشیدنیهای کافئین دار:

کافئین اثرات ادرار آور دارد که سبب تکرر ادرار شده و فرد را بیش از پیش در معرض کم آبی قرار می دهد. کافئین همچنین می تواند سبب تحریک اعصاب و سفتی عضلات شود که در ایجاد درد شکمی می تواند نقش داشته باشد.

4- فلفل و سایر ادویه جات:

انواع فلفل تند، پودر کاری و خردل و ... علاوه بر سوزش دهان سبب تحریک اعصاب روده و بدتر شدن انقباضات شکمی می شوند.

5- غلات کامل (با سبوس بالا)

رژیم غذایی پرفیبر بعنوان رژیم غذایی سالم همواره مورد تایید است. اما مصرف زیاد و یکجای این نوع غذاها می تواند سبب ایجاد دردهای شکمی و یا بدتر شدن آن شود. بدن نیاز به زمان برای هضم غذاهای حاوی فیبر و سبوس بالا دارد. لذا به طور موقتی در این دوران در صورت وجود درد معده، مصرف نان های سفید و بدون سبوس توصیه می شود.

6- غذاهای شور

این مواد غذایی سبب بهم خوردن تعادل الکترولیت ها در بدن می شوند. غذاهای شور بیشتر در غذاهای رستورانی، فست فودها و غذاهای کنسروی دیده می شود. لازم به ذکر است که این املاح به عملکرد بهتر عضلات کمک می کنند ولی مصرف مقادیر بالای آن ها و یا استفاده مکرر غذاها، تنقلات و چاشنی های شور می تواند در ایجاد دردهای شکمی در این بیماران موثر باشد. توصیه کلی این است که از مصرف زیاد نمک در هر شرایطی خودداری شود.

7- گوشت قرمز: مصرف گوشت قرمز به دلیل تحریک بیشتر ترشح اسید معده میتواند سبب بدتر شدن دردهای شکمی شود. توصیه می شود به هنگام دردهای شکمی از سایر انواع گوشت ها استفاده گردد.

غذاهایی که به بهتر شدن درد شکم به هر علت که باشد کمک می کنند:

نعناع: (البته مصرف نعناع در سوزش سر دل و ترش کردن توصیه نمی شود)
2-زنجبیل: (البته چنانچه بیمار دچار کاهش پلاکت باشد باید مصرف زنجبیل را محدود نمود).

یبوست: یبوست نیز میتواند بعنوان یکی از عوارض بیماری کووید 19 خودنمایی کند. لازم به ذکر است، یبوست به هر علت که ایجاد شده باشد، میتوان با تغییرات کوچکی در رژیم غذایی، کارکرد دستگاه گوارش را بهبود بخشید و یبوست را برطرف کرد.

توصیه های تغذیه ای در یبوست:

مهمترین توصیه تغذیه ای، مصرف فیبر به میزان کافی به همراه مقدار زیادی مایعات برای کمک به عملکرد فیبر در تنظیم حرکات دستگاه گوارش است. آب و سایر مایعات از قبیل آب میوه های طبیعی و آب سبزیجات طبیعی و سوپ های رقیق باید به مقدار کافی برای کمک به عملکرد بهتر فیبرها در بدن نوشیده شود. بسته به سن و جنس، بالغین لازم است 25 تا 31 گرم فیبر در روز مصرف کنند.

منابع غذایی خوب فیبر عبارتند از:

غلات کامل -انواع حبوبات، مغزها، میوه ها - انواع دانه های گیاهی نظیر تخم شربتی، خاکشیر و اسپرزه- انواع سبزی ها(اضافه کردن کمی عسل و اندکی زعفران ساییده به هویج و کدوخلوایی و به آبرز اثرات آنها را تقویت می کند)، خشکبار بویژه آلو بخارا، برگه آلو و انجیر خیسانده که قبل از خواب می توان دو سه عدد آن را با مقداری آب میل کرد.

*یکی از راه های افزایش آب دریافتی در بیماران، مصرف آب سم زدا (دتوکس واتر) می باشد. به این صورت که تکه های میوه نظیر سیب، توت فرنگی، لیموترش، خیار به همراه چوب دارچین، نعنا و عسل را در یک لیتر آب قرار داده و پس از گذشت حدود 7 ساعت، از آب مزه دار شده استفاده شود.

برای پیشگیری و کنترل یبوست، باید از غذاهای کم فیبر پرهیز کرد.

این غذاها عبارتند از: آب میوه، انواع فست فود، غذاهای چرب و سرخ کرده، لبنیات در برخی افراد(این مساله به واکنش روده فرد به مصرف لبنیات بستگی دارد)، گوشت قرمز، (بدلیل چربی بالا و فیبر کم)، غلات بدون سبوس، کنسروها

اسهال

اسهال می تواند منجر به کم آبی و از دست دادن مواد معدنی بدن شود.

در زمان اسهال باید از مصرف این دسته از مواد خودداری کرد:

غذاهای چرب -لبنیات و مشتقات آن(مصرف ماست به ویژه ماست پروبیوتیک و دوغ استثنا است) - قهوه و نوشیدنی های کافئین دار، کاکائو و شکلات -شیرین کننده های مصنوعیو سوربیتول موجود در آبنبات، نوشابه ها، آدامس شیرین و ... -مواد غذایی نفاخ مانند انواع کلم و گل کلم، بروکلی، حبوبات و غذاهای پرچاشنی -میوه و آب میوه با اثر ملین کنندگی مانند آلو، انجیر- غذاهای مانده و کهنه - غذای رستورانها، فست فودی ها و غذاهای خیابانی

مواد غذایی مناسب برای زمان اسهال:

موز: موز بدلیل داشتن املاح مفید بویژه پتاسیم، به تامین الکترولیت از دست رفته در طول اسهال کمک میکند. همچنین موز حاوی پکتین بوده که سبب جذب مایعات داخل روده می شود. همچنین برخی ترکیبات موجود در موز خاصیت پره بیوتیکی داشته و سبب رشد باکتریهای مفید داخل روده بزرگ می شود. برنج: برنج به راحتی در دستگاه گوارش هضم شده و به روده های پرکار در زمان اسهال استراحت می دهد. همچنین برنج سبب قوام دهی به مدفوع شل می شود. سیب پخته /کمپوت سیب بدون شکر: سیب منبع بسیار خوب پکتین است. البته در صورت ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر، مصرف کمپوت سیب بهتر است توصیه نشود.

نان تست /برشته: در زمان اسهال، مصرف نان سفید بهتر از نان سبوسدار می باشد. البته در صورت ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر لازم است مصرف نان فاقد گلوتن توصیه شود.

پوره سیب زمینی: بدلیل کم بودن میزان فیبر سیب زمینی، این ماده در روده ها براحتی هضم می شود. در اسهال مصرف سیب زمینی آب پز همراه با کمی نمک بدون افزودن روغن توصیه می شود.

جوجه آب پز/بخار پز: این نوع طبخ جوجه، قوام ملایم و مناسبی ایجاد می کند و قابلیت هضم پروتئین جوجه را بالا می برد. همچنین مواد مغذی لازم در شرایط اسهال را تامین می کند

ماست: ماست حاوی پروبیوتیک های ترمیم کننده جدار روده است که در طول اسهال آسیب دیده است. در زمان خرید ماست باید دقت کرد از نوع شیرین نباشد زیرا سبب افزایش دفع مدفوع آبکی و تولید گاز فراوان در روده ها می شود.

آب مرغ /سوپ مرغ بدون چربی یا کم چربی: سوپ مرغ غذای مناسبی برای زمان اسهال است. این سوپ حاوی مواد مغذی و الکترولیت هایی است که مواد مغذی از دست رفته در زمان اسهال را جبران می کند.

آب: مصرف مایعات به ویژه آب در طول روز برای جبران کم آبی بدن در این افراد توصیه می شود. بهتر است مایعات همراه با غذا نوشیده نشود. همچنین بهتر است حجم غذا در هر وعده غذایی کاهش یابد.

در صورتیکه اسهال با رعایت توصیه های غذایی ذکر شده بهتر نشد، حتی بدتر شد و یا بیش از 5 تا 7 روز طول کشید و یا خون در مدفوع مشاهده شد لازم است فرد سریعاً به پزشک مراجعه نماید تا وضعیت فرد مورد بررسی بیشتر قرار گیرد و در صورت نیاز درمان ویژه برای فرد لحاظ گردد

تهوع و استفراغ

نکات تغذیه ای که سبب کاهش تهوع می شود به شرح زیر است:

-از قرار گرفتن در معرض بوی غذا بویژه غذاهایی که رایحه تندی دارند اجتناب کنید. غذاهای سرد یا هم دما با حرارت اتاق، بوی کمتری دارند.

-بیشتر از تنقلات و غذاهای خشک، نشاسته ای و پرنمک مانند چوب شور، کراکر و سیب زمینی استفاده کنید.

-تعداد وعده های غذایی را افزایش و حجم غذا در هر وعده را کاهش دهید و از مصرف غذا در حجم سنگین خودداری کنید.

-بوییدن پوست لیموترش بعد از خراش دادن به کنترل تهوع کمک می کند.

-مصرف تکه های میوه یخ زده یا آب میوه های رقیق شده همراه با یخ می تواند مفید باشد.

-اگر طعم دهان شما بد است می توانید از آبنبات هایی با طعم نعناع یا لیمو استفاده کنید.

-همچنین مصرف غذاهای زیر در این افراد توصیه می شود:

-تا زمانی که تهوع یا استفراغ دارید، از خوردن و آشامیدن هر ماده غذایی یا نوشیدنی پرهیز نمایید.

-بعد از توقف استفراغ، بزرگسالان و کودکان بالاتر از 3 سال می توانند تکه های کوچک یخ را هر ده دقیقه به اندازه یک قاشق مرباخوری؛ و سپس هر 20 دقیقه به اندازه یک قاشق غذا خوری مک بزنند.

-پس از توقف استفراغ، می توانید کمی مایعات رقیق مانند آب مرغ یا گوشت، آب سیب یا ژلاتین میل کنید.

-با گذشت 8 ساعت از قطع شدن استفراغ، می توانید مصرف غذاهای جامد را شروع کنید. غذای جامد را با یک نوع غذای ساده و در اندازه خیلی کوچک در هر بار شروع کنید. غذا باید بی بو، کم چرب و کم فیبر باشد. نمونه ای از غذاهای مناسب برای این زمان: نسس سیب(کمپوت سیب بدون افزودن شکر)، مرغ پخته، موز، عصاره رقیق گوشت، نان تست، تخم مرغ آب پز(بدون روغن افزوده)، انواع آب میوه و سبزی، سیب زمینی، چوب شور، کراکر، برنج، غلات پخته، شربت و ماست

در شرایط ایجاد تهوع و استفراغ، از غذاهای زیر باید اجتناب کرد:

غذاهای پرچرب یا سرخ کرده - آب میوه ها و نوشیدنی های خیلی شیرین - غذاهای بسیار معطر- غذاهای حاوی فیبر بالا - غذاهای نفاخ- غذاها و یا نوشیدنی های خیلی گرم