



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



راهنمای تغذیه جهت بیماران مبتلا به کرونا

ویژه آموزش به بیمار

رعایت اصول تغذیه سالم یکی از ارکان مهم و اساسی در تامین سلامت و کوتاه تر کردن دوران این بحران، از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

در دوره ابتلا به ویروس کرونا، اشتهای بیمار کاهش یافته و به دلیل عدم دریافت کافی مواد مغذی، احتمال بروز سوءتغذیه افزایش مییابد پس لازم است بهبودیافتگان بهویژه افراد آسیب پذیر همچون کودکان، مادران باردار و شیرده، سالمندان و مبتلایان به بیماریهای مزمن همچون سل، سرطان، دیابت، فشار خون بالا و غیره تحت نظر و مراقبت تغذیه‌ای ویژه قرار گیرند. لازم به ذکر است که کاهش اشتها موقت بوده و در دوره نقاهت، اشتهای فرد بهبود می یابد.

مواردی که لازم است رعایت شود شامل

- ✓ استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین آ (A) مانند منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوائی، موز و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات
- ✓ استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین دی (D) مانند ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ جهت افزایش سطح ایمنی بدن
- ✓ استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین ای (E) به عنوان آنتی اکسیدان و کمک کننده به عملکرد سیستم ایمنی بدن می توان از روغن های مایع مانند کانولا، آفتابگردان و ذرت در طبخ غذا و سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی در وعده های اصلی غذایی یا انواع آجیل مانند فندق، بادام، گردو در فاصله بین وعده
- ✓ مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین سی (C) شامل انواع میوه ها و سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز مانند سبزی خوردن و انواع کلم و گوجه فرنگی، جوانه های گندم، ماش و شبدر، انواع مرکبات مانند لیمو ترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج و کیوی در هر سه وعده
- ✓ مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین های گروه بی (B) مانند انواع سبزی های برگ سبز و میوه ها شیر و لبنیات، انواع گوشت ها، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش، مغزها (پسته، گردو، بادام و فندق)
- ✓ مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین بی ۱۲ (B12) برای پیشگیری از پیشرفت سریع عفونت های ویروسی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات.

- ✓ دریافت آهن کافی جهت تقویت سیستم ایمنی بدن (آهن در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می شود منابع حیوانی عبارتند از گوشت قرمز و منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل می باشد. اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین سی (C) مصرف شوند، جذب آهن افزایش می یابد.
- ✓ مصرف غذاهای غنی از روی که شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ برای تقویت سیستم ایمنی در هر سه وعده غذایی
- ✓ استفاده از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم
- ✓ استفاده از نان های بسته بندی سبوس دار به جای نان های تصفیه شده
- ✓ اجتناب از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده اند مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو، کباب هایی که مغز پخت نشده اند.
- ✓ اجتناب از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین
- ✓ عدم مصرف نوشیدنی های گازدار و یا آب میوه های صنعتی
- ✓ حذف غذاهای سرد مانند سالاد الویه
- ✓ تاکید بر دریافت مایعات فراوان از قبیل آب، آبگوشت یا مرغ، آب میوه طبیعی و ... برای بیماران و ایجاد تنوع در مایعات
- ✓ داشتن فعالیت بدنی منظم و ورزش سبک
- ✓ برنامه ریزی برای خواب منظم، تنظیم زمان خواب برای داشتن خواب به موقع و آرام
- ✓ روزانه به مقدار کافی مایعات خصوصا مایعات گرم مصرف نمایید (آب، آبمیوه طبیعی، چای کم رنگ و فرنی و سوپ)
- ✓ به مقدار کافی ریزمغذی های تقویت کننده سیستم ایمنی از جمله ویتامین C, E, D, A, B و منیزیم و سلنیوم و امگا ۳ مثل (ماهی و بذر کتان و سویا و غرفه) به ویژه از منابع غذایی غنی مانند میوه و سبزیجات، انواع مغز ها مثل گردو و بادام و پسته و فندق و بادام زمینی، به صورت کم نمک، و لبنیات کم چرب و پروبیوتیک استفاده نمائید.
- ✓ از خوردن غذا هایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و کباب هایی که مغز پخت نشده اند) خودداری فرمائید.
- ✓ استفاده از منابع پروتئین از جمله تخم مرغ، گوشت، ماهی، مرغ، حبوبات و لبنیات کم چرب (به ویژه ماست پروبیوتیک و شیر) در غذای روزانه توصیه می شود.
- ✓ از مصرف قند های ساده یعنی نوشیدنی های صنعتی و انواع شیرینی ها و کیک ها و کلوچه و مربا و مارمالاد و.. به دلیل تضعیف سیستم ایمنی اجتناب فرمائید.
- ✓ از مصرف سوسیس، کالباس و سایر فست فود ها و غذا های چرب و سنگین اجتناب فرمائید.
- ✓ در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید از غذا های آبکی مثل سوپ و آش (غنی از سبزیجات و انواع حبوبات مثل عدس، لوبیا و نخود و ماش و انواع گوشت ها مثل مرغ، ماهی و گوشت قرمز) همراه با آب لیمو استفاده نمائید. در صورتی که همزمان تحت شیمی درمانی هستید گوشت قرمز مصرف نکنید.

- ✓ از جوانه های تازه گندم و ماش یا پودر آن ها و.. (به صورت پودر شده همراه با غذا یا ماست) در رژیم غذایی روزانه خود استفاده نمائید.
- ✓ مصرف روزانه منابع ویتامین C مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه های حاوی ویتامین C مثل پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، کیوی و سبزی های دارای ویتامین C مثل انواع کلم ها فلفل دلمه، پیازچه، گوجه فرنگی از منابع خوب ویتامین C هستند. هویج، کدو حلوائی و سبزی هایی مثل اسفناج ، کاهو از منابع خوب ویتامین A هستند. به منظور پ یشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف روزانه حداقل ۳ واحد از گروه سبزی ها و حداقل ۲ واحد از گروه میوه ها توصیه می شود.
- ✓ آب گریپ فروت و نارنج در صورتی که تداخل با داروهای مصرفی تان ندارد(مثال با آترو استاتین تداخل دارند.) کنید.

تهیه کننده

واحد تغذیه بیمارستان شهید دکتر فقیهی شیراز

منبع

کراوس ۲۰۲۱

تابستان ۱۴۰۴

EDU-PT-150/A

