



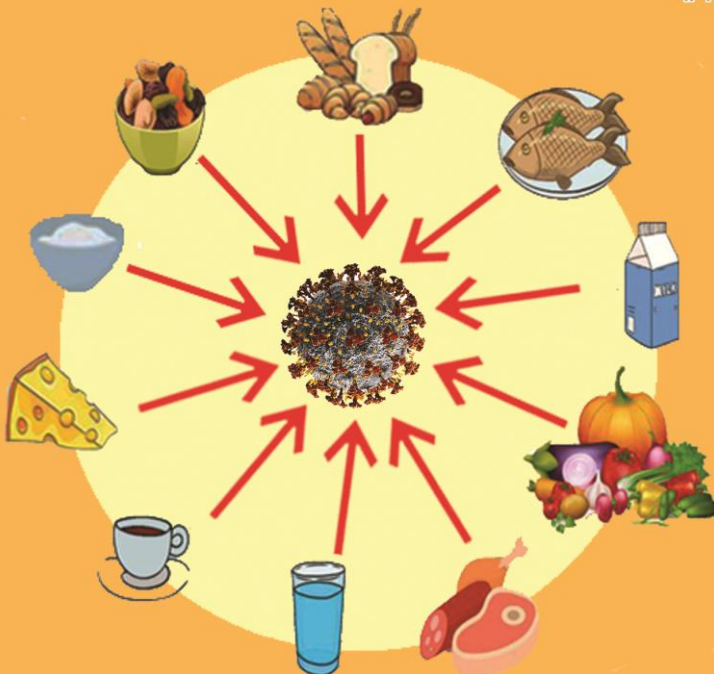
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان چهارمحال و بختیاری
مرکز بهداشت استان

طرح سردار شهید حاج قاسم سلیمانی

مدیریت و کنترل اپیدمی کووید ۱۹
به شیوه محله و خانواده محور

مبتنی بر برنامه
هر خانه یک پایگاه سلامت

زمستان ۱۳۹۹



مراقبت تغذیه‌ای برای بیماران مبتلا به کووید ۱۹

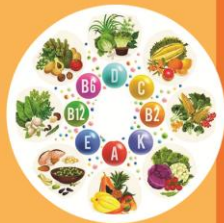
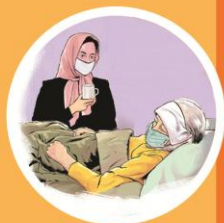
اصول مراقبت تغذیه‌ای برای بیماران مبتلابه کووید ۱۹

تغذیه مناسب از جمله راه‌های مهم تامین، حفظ و ارتقای سلامت است. با تغذیه صحیح می‌توان از بیماری‌های مختلف، از جمله بیماری‌های تنفسی و عفونی پیشگیری و یا به روند درمان آنها کمک کرد. اولین گام در پیشگیری و کنترل کووید ۱۹ نیز رعایت رژیم غذایی سالم و متعادل است. بهترین شیوه برای مقابله با این بیماری ارتقاء و تقویت سیستم ایمنی بدن و تامین میزان نیاز بدن به مایعات، الکترولیت‌ها، انرژی، پروتئین و ریزمغذی‌ها است.

به طور کلی نوشیدن مایعات کافی (تا ۳ لیتر، یعنی معادل ۱۲ لیوان در روز)، گامی مؤثر در کنترل بیماری است. هضم ترکیبات مایع، نیاز به انرژی کمتری دارد، در نتیجه بدن انرژی کافی برای مقابله با بیماری را خواهد داشت. مصرف مایعات به رقیق شدن ترشحات و دفع سموم کمک می‌کند و باعث تسکین گلو درد می‌شود.

از دیگر ترکیبات مهم در مقابله با این بیماری می‌توان به دریافت منابع غذایی غنی از ریزمغذی‌های مؤثر در سیستم ایمنی از قبیل ویتامین‌های B۶، C، D، E، روی، منیزیم، سلنیم و امگا ۳ به مقدار کافی اشاره کرد.

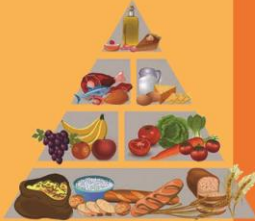
در کنار استفاده از آب جوشیده، چای کم‌رنگ، انواع سوپ‌ها و آب‌میوه‌های طبیعی هم‌زمان با شروع علائم بیماری، مصرف دمنوش‌هایی که خواص ضدالتهابی دارند، مانند چای سبز، زنجبیل، زعفران و آویشن نیز توصیه می‌شود.



توصیه‌های تغذیه‌ای

• رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده از همه گروه‌های غذایی شامل گروه نان و غلات با تاکید بر نان‌های سبوس‌دار، انواع جوانه ها، گروه میوه‌ها، گروه سبزی‌ها، گروه گوشت‌ها با تاکید بر تخم مرغ، مرغ، ماهی، حبوبات و مغزها و گروه شیر و لبنیات با تاکید بر لبنیات کم چرب پروبیوتیک

• بهترین رژیم غذایی برای این بیماران، رژیم غذایی نرم، پرپروتئین و پرکالری است



• مصرف منظم وعده‌های اصلی و ۳ میان‌وعده در روز

• در وعده صبحانه از تخم مرغ، شیر کم‌چرب، پنیر کم‌چرب و کم‌نمک، نان و غلات سبوس‌دار، میوه و سبزی و عسل (در دیابتی‌ها با احتیاط) استفاده شود



• دریافت مکمل ویتامین D برای گروه‌های سنی مختلف (ماهانه یک عدد پرل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف شود)

• غذای مصرفی کاملاً پخته شده باشد (بخصوص در مورد گوشت‌ها، مرغ، ماکیان، ماهی‌ها و تخم مرغ)

• مصرف انواع سوپ به‌منظور دریافت سبزیجات، غلات کامل (مانند جو) و مایعات



• در تهیه انواع سوپ می‌توان از منابع پیش‌ساز ویتامین A (هویج، گوجه فرنگی و کدو حلوائی) و همچنین از انواع سبزیجات برگ سبز نظیر تره، جعفری، اسفناج و گشنیز و نیز از سبزیجاتی همچون بروکلی، پیاز، جوانه ها و همچنین از تکه‌های سینه مرغ استفاده کرد

• استفاده منظم از ماست‌های پروبیوتیک. (محصولات پروبیوتیک در سلامت دستگاه گوارش و ممانعت از رشد و تکثیر میکروب‌ها نقش دارند)

توصیه‌های تغذیه‌ای برای تقویت سیستم ایمنی بدن (بایدها)

- مصرف منظم صبحانه کامل
- مصرف کافی و روزانه منابع غذایی پروتئینی مانند تخم مرغ آب‌پز، انواع گوشت‌ها، مرغ، ماهی، حبوبات و مغزها
- تامین مقادیر فراوان مایعات مانند: آب، آبمیوه و آب سبزیجات تازه طبیعی (هندوانه، پرتقال، مرکبات، هویج و...)، چای کم‌رنگ و... به میزان ۸-۱۲ لیوان در روز به منظور رقیق کردن ترشحات مجاری هوایی
- استفاده از منابع غذایی ویتامین B6 مانند تخم مرغ، مرغ، ماهی، قارچ، حبوبات و آجیل‌ها
- مصرف روزانه میوه و سبزیجات تازه برای تحریک اشتها و تامین ویتامین‌ها
- مصرف انواع مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیمو ترش و نارنج) به صورت منظم و روزانه حداقل ۲-۳ عدد در روز
- استفاده از منابع ویتامین ث (مرکبات، فلفل دلمه‌ای، سبزیجات سبز رنگ و...)
- مصرف غلات کامل (سبوس‌دار) مانند نان‌های سبوس‌دار
- مصرف شیر و لبنیات (کم‌چرب) و ترجیحاً پروبیوتیک به مقدار حداقل دو لیوان در روز
- مصرف انواع ماهی حداقل دو بار در هفته
- استفاده از روغن مایع گیاهی نظیر روغن کانولا، کنجد و زیتون در پخت غذا و همراه سالاد
- گنجاندن انواع آجیل و مغزهای بی‌نمک در برنامه غذایی (نصف لیوان انواع آجیل در روز)
- مصرف متعادل سیر (۲-۳ حبه در روز)
- استفاده از منابع غذایی حاوی آهن مانند انواع گوشت و حبوبات
- استفاده از منابع غذایی ویتامین C مانند نارنج و آبلیموی تازه به منظور جذب بهتر آهن
- استفاده از زردچوبه در پخت غذا (ضدالتهاب)، استفاده از عسل، سیر و پیاز تازه، زنجبیل
- (تقویت سیستم ایمنی بدن)
- استفاده از منابع پروتئین، آهن و سلنیوم برای تقویت سیستم ایمنی بدن (گوشت، مرغ، ماهی، حبوبات، مغزها و خشکبار)

توصیه‌های تغذیه‌ای برای تقویت سیستم ایمنی بدن (نبایدها)



- خودداری از مصرف غذا در بیرون از منزل و محل کار
- خودداری از مصرف مواد شیرین: شیرینی‌ها، شکر، مربا، قند، گز، سوهان، نقل، نبات، کیک و کلوچه و سایر شیرینی‌جات
- خودداری از مصرف آبمیوه‌های صنعتی، نوشابه‌های گازدار
- پرهیز از مصرف امعاء و احشاء داخلی (دل، جگر، قلوه، سیرابی و...)



- پرهیز از مصرف غذاهای سنگین (آش گوشت غلیظ، ماکارونی و...)

- محدود کردن غذاهای پرچرب و سرخ کرده (الویه، سیب زمینی سرخ‌کرده، پیتزا، کوکو، کتلت و...)
- محدود کردن مصرف فست‌فودها، غذاهای آماده و فرآوری شده (کنسروها، سوسیس، کالباس و...)



- عدم مصرف انواع ترشی و سرکه که سبب خشکی و تحریک دستگاه تنفسی می‌شوند

• محدودیت مصرف نمک و شورری‌ها

- محدود کردن مصرف خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های محرک: قهوه، چای غلیظ، نسکافه، شکلات



دریافت میزان کافی ویتامین D نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن و مقابله با کووید ۱۹ دارد.

منابع:

- ۱- راهنمای مدیریت تغذیه در کروناویروس، دفتر بهبود تغذیه جامعه، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۹۸
- ۲- دستورالعمل حمایت‌های تغذیه‌ای در مواجهه با بیماران سرپایی و بستری مشکوک و یا مبتلا به کروناویروس، گروه تغذیه بالینی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۹۹

تهیه کننده:

مرکز بهداشت استان چهارمحال و بختیاری، شهرکرد، میدان انقلاب، ابتدای خیابان ملت