

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان کیلان
دانشکده پرستاری، مامایی و سیر پزشکی شرق کیلان (کنکود)

نکات مهم در تغذیه دوران نقاهت بیماری COVID-19

این پروتکل ویژه کارشناسان تغذیه و کلیه مراقبت کنندگان از بیماران بهبود یافته در فاز نقاهت بیماری کوید 19 - در نقاهت گاه ها یا منازل است و لازم است بمدت حداقل 14 روز برای این مرحله که علائم بیماری فروکش کرده و با تشخیص کادر درمانی وارد فاز نقاهت شده است مورد توجه و اجرا قرار گیرد.

دردوره بیماری،اشتهای بیمار کاهش یافته و به دلیل عدم دریافت کافی مواد مغذی،احتمال بروز سوء تغذیه پروتئین انرژی ویا کمبود ریز مغذی ها افزایش می یابد و لازم است کلیه بهبود یافتگان بویژه افراد آسیب پذیر همچون کودکان، مادران باردار وشیرده،سالمندان ومبتلایان به بیماری های مزمن همچون سل،سرطان ، دیابت ،فشارخون بالا و...تحت نظر ومراقبت تغذیه ای ویژه قرار گیرند.

دردوران نقاهت،اشتها افزایش یافته و این زمان بهترین فرصت برای جبران کمبود آب و الکترولیت ها،ویتامین ها، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن است که درطول بیماری، به علت افزایش نیاز به مواد مقوی و مغذی وآب و الکترولیت ها ناشی از سوخت وساز بالا در بدن و درعین حال بی اشتهاپینا شی از بیماری به میزان لازم و کافی تامین و جذب نشده اند.

به طور کلی رعایت رژیم غذایی غنی از غذاهای گیاهی با حداقل فراوری شامل میوه،سبزی، نان وغلات سبوس دار، حبوبات، ماهی و مرغ و مصرف کم گوشت قرمز برای تسریع در بهبودی توصیه می شود.دریافت کافی مواد غذایی و رعایت تعادل و تنوع در مصرف منجر به تقویت سیستم ایمنی وبازگشت سریع تر سلامتی می شود. همچنین ادامه ی مصرف مکمل های تغذیه ای مطابق با دستورالعمل های ابلاغیه کشوری درکودکان زیر 2سال،مادران باردارو شیرده ، نوجوانان و سالمندان توصیه می شود.

کمبود خواب شبانه نیز تاثیرمنفی برترمیم سیستم ایمنی و تنظیم فشارخون دارد.خواب کافی و همچنین حرکات سبک ورزشی باعث محافظت از سلول های ایمنی می شود.

درنهایت ضروری است کلیه الزامات تغذیه ای،پرهیزهای غذایی و نکات بهداشتی و ایمنی درکلیه مراحل تهیه،آماده سازی، نگهداری پخت و سرو غذا توسط مراقبین و تامین کنندگان غذا درنقاوت گاهها و منازل مورد توجه و دقت قرار گیرد.

14 نکته برای اجرای اصول تغذیه صحیح در دوران نقاهت بیماری COVID-19

1. تامین مقادیر زیاد مایعات همچون آب، آب میوه تازه طبیعی (آب هندوانه، آب پرتغال، آب سیب و....) و آب سیزی های تازه طبیعی (آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی و...)، چای کم رنگ، آب گوشت یا آب مرغ به میزان حداقل 8 لیوان در روز به منظور رقیق کردن ترشحات درون مجرای هوایی.
2. مصرف انواع سوپ داغ مانند سوپ سبزیجات، سوپ جو، بلغور جوی دوسرو.... و آش خای سبک مانند آش برنج، آش جو، آش سبزیجات و....
3. مصرف روزانه میوه و سبزیجات تازه (کاهو، کلم، سبزی خوردن و...) و یا سبزیجات آبپز به صورت دورچین غذا برای تحریک اشتها و تامین ریزمغذی های لازم.
4. استفاده از مقدار زیاد منابع غذایی ویتامین A که سبب حفظ یک پارچگی مخاط تنفسی می شود مانند زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، میوه ها و سبزیجات زرد و نارنجی همچون کدو حلوایی، هویج، فلفل دلمه ای زرد و نارنجی، برگ های تیره رنگ کاهو، اسفناج و....
5. استفاده از منابع غذایی ویتامین C به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی آن مانند مرکبات و سبزیجات سبز رنگ مانند فلفل دلمه ای (به ویژه آب تازه میوه ها و سبزی ها) یا آب نارنج یا آب لیمو ترش تازه همراه غذا و سالاد که سبب افزایش اشتها نیز می شود.
6. استفاده از منابع غذایی پروتئین، روی، آهن، سلنیوم که تقویت کننده سیستم ایمنی است مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی (سالمون) یا میگو، حبوبات، غلات کامل، انواع مغز (بادام، گردو، پسته، فندق و....) و خشکبار حداقل دو وعده در روز.
7. استفاده از منابع کربوهیدرات پیچیده و نشاسته ای همچون برنج، سیب زمینی و نان سبوس دار حداقل در یکی از وعده های غذایی روزانه.
8. استفاده از روغن گیاهی یا روغن نباتی شامل آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، کنجد، کلزا به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی تهیه غذا (جز روش) سرخ کردن.
9. استفاده از عسل برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه
10. استفاده از زردچوبه در تهیه غذا به علت خاصیت ضدالتهاب آن
11. اضافه کردن سیر و پیاز تازه و زنجبیل به غذاها که به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می کند.
12. استفاده از زنجبیل یا موز در مواردی که حالت تهوع وجود دارد
13. اضافه کردن مقداری پوره سبوس خوراکی (برنج یا گندم) فراوری شده و استاندارد به غذاهایی همچون آش، سوپ یا سالاد برای جلوگیری از یبوست
14. مصرف منظم صبحانه و دوتا سه میان وعده برای تامین بهتر انرژی و ریزمغذی های مورد نیاز

14 نکته برای پرهیز و محدودیت های غذایی در دوران نقاهت بیماری COVID-19

1. پرهیز از غذاهای سنگین مانند آش گوشت غلیظ، ماکارونی و سوسیس که هضم آن دشوار است
2. محدود کردن غذاهای پرچرب و یا سرخ کرده مانند الویه، سبب ز مینی سرخ شده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت
3. محدود کردن مصرف انواع فست فودها و غذاهای آماده فراوری شده
4. ممنوعیت استفاده از ترشی ها و سرکه که سبب خشکی دستگاه تنفس و تحریک آن می شوند
5. محدودیت مصرف نمک و شور ها و غذاهای کنسروی شور
6. محدود کردن مصرف شیر و لبنیات (بجز نوع پروبیوتیک) که ایجاد موکوس در دستگاه تنفسی می کنند.
7. محدود کردن استفاده از رب گوجه، فلفل، انواع سس های تند و سس خردل
8. محدود کردن مواد شیرین و شیرینی ها، آب میوه های صنعتی، نوشابه های گازدار، شکر، مربا و قند
9. محدود کردن نوشیدنی ها و خوراکی های محرک مانند قهوه، چای غلیظ، نسکافه و یا شکلات تلخ
10. اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل
11. ممنوعیت استفاده از سیوب در صورت وجود اسهال
12. ممنوعیت استفاده از روغن هایی مانند زیتون، کلزا، کنجد و روغن آفتابگردان و.... برای سرخ کردن مواد غذایی
13. محدود کردن استفاده از روغن ها و چربی های حیوانی شامل، کره، پیه، دنبه و.....
14. تداوم محدودیت ها و رژیم غذایی ویژه، در افرادی که بیماری زمینه ای دارند (مانند دیابت، فشار خون بالا و....)

تهیه کننده: شادی شیروانی کارشناس تغذیه دانشکده پرستاری، مامایی و پیراپزشکی لنگرود

منبع: وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی-معاونت بهداشت-دفتر بهبود تغذیه جامعه

