



## بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی قائم (عج)

GHAEM GENERAL  
HOSPITAL

حمایت های تغذیه ای

بیماران مبتلا به کووید ۱۹



**تغذیه**  
مهمترین سپر دفاعی  
در برابر کرونا

تهیه و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت

تاریخ تهیه: شهریورماه ۱۴۰۰

به بیشتر غذاهای پرپروتئین و پر انرژی در افرادی که  
دنبال کرونا و بروس دچار کاهش اشتها و کاهش وزن  
زیادی شده اند تا بتوانند در بهبود شرایط کمک کننده  
باشد.

\* مصرف مواد غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی مانند  
گوشت ، ماهی ، تمام سبزیجات تازه

\* حذف روش سرخ کردن و جایگزینی آن با روش های  
تفت دادن و یا بخارپز کردن

\* استفاده از عسل با آب گرم برای مهار سرفه

\* دریافت کلیه ویتامین های مورد نیاز بدن برای افزایش  
سطح ایمنی و مقابله با بیماری و بهبودی از طریق منابع  
غذایی آن تأمین می شود. توصیه به مصرف مکمل ها  
بدون نظر پزشک و مشاوره تغذیه جداً خودداری نمایید

با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی  
گرامی



آدرس: کرج . بلوار دانش آموز

تلفن: ۰۲۶-۳۲۷۷۱۰۴۰

۰۲۶-۳۲۷۷۱۰۰۰-۶

[www.ghaemkarajhospital.com](http://www.ghaemkarajhospital.com)

## دوران نقاهت

در دوره بیماری اشتها کاهش یافته و به دلیل عدم  
دریافت کافی مواد مغذی احتمال بروز سوء تغذیه افزایش  
میابد و لازم است کلیه بهبود یافتگان به ویژه افراد آسیب  
پذیر مانند کودکان ، مادران باردار و شیرده ، سالمندان و  
مبتلایان به بیماری های مزمن تحت مراقبت تغذیه ای  
ویژه قرار گیرند .

در دوران نقاهت اشتها افزایش یافته و بهترین زمان برای  
جبران کمبود مایعات ، ویتامین ها ، پروتئین و انرژی  
موردنیاز بدن می باشد . دریافت کافی مواد مغذی و  
رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه موجب  
تقویت سیستم ایمنی و تسریع در بازگشت سلامتی می  
شود.

## ملاحظات تغذیه ای در دوران نقاهت

علاوه بر توصیه های تغذیه ای ذکر شده رعایت نکات زیر  
در دوران نقاهت ضروری است :

تاکید بر مصرف سه وعده اصلی غذایی و حداقل دو میان  
وعده غذایی

در بیماران کم اشتها وعده ها باید طوری چیده شود که  
هر ۱ تا ۲ ساعت مقداری از غذا و کالری و پروتئین تعیین  
شده دریافت گردد . برای بیماران کم اشتها انواع میان  
وعده های مقوی و یا پر پروتئین سرو گردد مانند : فرنی ،  
سمنو ، شله زرد شیرین شده با عسل ، انواع سبزیجات  
پخته شده یا پوره تقویت شده با خامه ، شیر ، کره یا روغن  
زیتون در میان وعده ها استفاده نمود.

## پرهیزهای غذایی ضروری

\* اجتناب از مصرف زیاد فست فود ها گوشت های فراوری شده و غذاهای سرخ شده به دلیل اینکه حاوی نمک زیاد ، اسید های چرب ترانس و اشباع می باشد .

\* مصرف قندهای ساده مانند : نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین شده با قند و شکر و ..... پاسخ ایمنی بدن را کاهش می دهد . بهتر است به منظور تسریع روند درمان از مصرف ترکیبات حاوی شکر خودداری گردد .

\* از مصرف سرکه و ترشی که سبب خشکی دستگاه تنفسی و تحریک آن می شود خودداری گردد.

\* محدود کردن مصرف رب گوجه ، فلفل و انواع سس های تند

\* محدود کردن نوشیدنی ها و خوراکی های محرک مانند قهوه ، چای غلیظ و نسکافه

\* اجتناب از مصرف غذا در بیرون از منزل به دلیل عدم رعایت دقیق نکات بهداشتی ، میزان بالای نمک ، چربی اشباع و ترانس که سبب تضعیف سیستم ایمنی خواهد شد.



\* استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین E شامل مغزها و روغن های گیاهی

\* استفاده از منابع غذایی ویتامین C شامل انواع میوه ها ، سبزیجات ، انواع مرکبات تازه و جوانه ها جهت افزایش سطح ایمنی

\* استفاده از منابع غذایی A ویتامین سبب حفظ یکپارچگی مخاط تنفسی می شود مانند : زرده تخم مرغ ، ماهی ، میوه و سبزیجات زرد و نارنجی رنگ مثل کدو ، حلوائی ، هویج ، فلفل دلمه

\* استفاده از مواد غذایی آهن مانند : گوشت و حبوبات

\* مصرف غلات کامل سبوس دار

\* مصرف شیر و لبنیات کم چرب و ترجیحاً پروبیوتیک به میزان حداقل ۲ لیوان در روز ، استفاده منظم از ماست های پروبیوتیک در سلامت دستگاه گوارش و ممانعت از رشد و تکثیر انواع میکروب ها نقش دارند.

\* مصرف مقادیر زیاد مایعات همچون آب ، آب میوه های طبیعی آب گوشت و مرغ ، چای کم رنگ و .... به میزان ۸ لیوان در روز

\* مصرف سوپ به منظور دریافت سبزیجات ، غلات کامل و مایعات توصیه می شود .

\* مواد غذایی به صورت کاملاً پخته مصرف شود و از مصرف غذاهای نیم پخته خودداری شود . \* عدم زیاده روی در مصرف مواد غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی ، به طور مثال اگر چه سیر در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد ولی بزرگنمایی خاصیت آنها و مصرف بی رویه شان توصیه نمی شود .

تغذیه مناسب از جمله راه های مهم حفظ سلامتی است و از این طریق می توان بسیاری از بیماری های عفونی را مهار و مانع از بروز آن شد.

## اصول مراقبت های تغذیه ای بیماران مبتلا به covid- 19

\* رعایت اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی

\* تأمین انرژی کافی جهت بیماران



\* نوشیدن مایعات کافی

\* کاهش دریافت چربی ها و شیرینی ها

\* رژیم غذایی پروتئین ونرم

\* دریافت کافی ریز مغذی های موثر در سیستم ایمنی از قبیل ویتامین های A,C,D,E و املاح روی سلنیوم امگا۳، آهن به ویژه از منابع غذایی غنی از این ترکیبات

## توصیه های تغذیه ای

\* در برنامه غذایی خود روزانه دو اصل تعادل و تنوع را رعایت کنید تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامتی بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۵ گروه اصلی غذایی قرار دارند (گروه نان و غلات ، سبزی ها ، میوه ها ، شیر و لبنیات ، گوشت و تخم مرغ ، حبوبات و مغزها)

\* تأمین پروتئین مورد نیاز روزانه از طریق تخم مرغ ، گوشت سفید و حبوبات