

مقدمه:

تغذیه مناسب از جمله راه های مهم حفظ سلامتی است و از این طریق می توان بسیاری از بیماریهای عفونی را مهار و مانع از بروز آن شد. آنچه از بررسی متون علمی و گزارش های مراکز پژوهشی معتبر می توان استنباط نمود، این است که برای مقابله با بیماری کووید-۱۹، بهترین شیوه ارتقاء و تقویت وضعیت سیستم ایمنی بدن و تامین میزان نیاز به مایعات، الکترولیت ها، انرژی، پروتئین و ریز مغذی ها است.

سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری ها، علاوه بر کالری، به پروتئین، ویتامین ها و املاح (به ویژه ترکیبات آنتی اکسیدان از جمله ویتامین های A، C، E، D، آهن، روی و سلنیوم) نیاز دارد.

این ترکیبات باید از طریق منابع غذایی پروتئینی (گوشت، تخم مرغ، حبوبات) لبنیات و همچنین سبزی ها و میوه ها تامین شوند.

توصیه های تغذیه ای کاربردی برای تسریع روند بهبودی و درمان بیماران مبتلا به کووید - ۱۹:

*به منظور تامین بخش عمده انرژی و برخی از مواد مغذی، مصرف برنج، انواع نان سبوس دار (جو و سنگک) و ماکارونی (ترجیحا سبوس دار)، رشته و غلات صبحانه توصیه می شود.

*به منظور سالم و قدرتمند نگاه داشتن عضلات تنفسی، بیماران باید به میزان کافی منابع غنی از پروتئین شامل انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی و طیور)، انواع حبوبات (لوبیا، ماش، عدس، نخود، باقلا) تخم مرغ، انواع لبنیات پاستوریزه ترجیحا پروبیوتیک (پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ) و انواع آجیل های بدون نمک را به طور روزانه استفاده نمایند. این مواد غذایی تامین کننده روی و آهن و ویتامین B12 مورد نیاز بدن برای تقویت سیستم ایمنی و جلوگیری از پیشرفت سریع عفونت های ویروسی نیز هستند.

*روغن های گیاهی مایع باید روزانه استفاده شوند. روغن های گیاهی یا نباتی مایع شامل روغن آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، گردو، کنجد، کلزا و ... هستند. مصرف چربی های حیوانی مانند پیه، دنبه و روغن حیوانی توصیه نمی شود. استفاده از روغن زیتون در وعده های غذایی روزانه در صورت امکان توصیه می شود.

*غذا های سرخ شده با مقادیر زیاد چربی می توانند به ایجاد تورم و التهاب در ارگان های مختلف بدن، از جمله مجاری تنفسی و مسیرهای هوایی منجر شوند.

*حذف روش سرخ کردن و استفاده از روش های بخار پز، آب پز و یا تفت دادن (ترجیحا غذاها به صورت بخارپز، آب پز یا کبابی تهیه شوند).

*نوشیدن آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات توصیه می شود. نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان، به دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب بدن کمک می کند. همچنین مصرف مقدار مناسب آب باعث می شود ترشحات درون مجاری هوایی رقیق تر شده و راحت تر تخلیه شوند. مصرف ۶-۸ لیوان آب و سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می شود.

*مصرف ۴-۶ وعده غذایی کم حجم در طول روز به جای مصرف ۲ تا ۳ وعده غذایی حجیم توصیه می شود تا دیافراگم حرکت آزادانه تری به سمت بالا و پایین داشته باشد و تنفس آسانتر شود. در صورتی که مصرف برخی مواد غذایی منجر به نفخ شدید و اختلال در تنفس می گردد، مصرف آنها باید کاهش یابد.

*خودداری جدی از سرو غذا های نیم پز (حذف کوبیده گوشت و شنسیل و غذاهایی که ممکن است مرکز آنها خوب پخته نشود).

*مصرف منابع ویتامین A مانند جگر، قلم، شیر و لبنیات، زرده تخم مرغ، کره و میوه ها و سبزی های به رنگ زرد و

سبز و نارنجی و قرمز و بنفش نظیر اسفناج، کاهو، هویج، کدو حلواپی، کلم، زرد آلو، خرمالو و انواع مرکبات، به دلیل دارا بودن کاروتنوئیدها (پیش ساز های ویتامین A) و تقویت سیستم ایمنی توصیه می شود.

*ویتامین E نیز به بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می کند. انواع روغن های مایع مانند کانولا، گلرنگ، آفتابگردان، کنجد، سویا و ذرت از منابع این ویتامین به شمار می آیند. انواع آجیل (فندق، بادام، گردو) اسفناج، کلم پیچ، سویا و سبب زمینی نیز دارای مقادیری از این ویتامین هستند.

*دریافت مناسب ویتامین D از منابع غذایی (ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) و قرار گرفتن در مقابل نور مستقیم آفتاب به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به صورت روزانه، به افزایش سطح ایمنی بدن کمک می کند.

*ویتامین C نیز به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند. منابع اصلی این ویتامین عبارتند از مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیمو، گریپ فروت، نارنج و ...)، انواع فلفل، اسفناج، سبزی خوردن، گوجه فرنگی، انبه، انواع کلم، گل کلم، سیب زمینی و کیوی

با توجه به کاهش اشتها این بیماران و از طرفی افزایش نیاز های تغذیه ای در این بیماران مصرف وعده الزامی است. میان وعده می تواند چای و عسل، عدسی، ژله میوه ای (ترش نباشد)، شیر برنج، پوره سیب زمینی، تخم مرغ آب پز و گوجه فرنگی، انواع میوه، شیر کم چرب ترجیحا پروبیوتیک و خرما یا موز، فرنی، آب میوه های طبیعی (پرتقال یا هویج)، پوره سیب و ... باشد.



توصیه های تغذیه ای در درمان بیماران مشکوک و مبتلا به کرونا و ویروس

(به درخواست واحد آموزش سلامت)



تهیه و تنظیم :

کارشناسان تغذیه (نریمانپور - زارعی)

سال ۱۴۰۰

منبع : راهنمای تغذیه بالینی در کووید - ۱۹

التهابی ریوی و کاهنده دیسترس باشد و جایگزین مناسبی برای قند می باشد .

* مصرف گریپ فروت یا سیر در بیماران کروناویروس که تحت درمان با داروهای آنتی ویرال هستند ، ممنوع است و اثر درمان را کاهش می دهد .

* مصرف آجیل سویا بدون نمک به صورت پوره شده در کنار مغزها به علت داشتن پروتئین بالا و آنتی اکسیدان در بهبود وضعیت بیماران می تواند موثر باشد .

* مواد غذایی مناسب در صورت وجود اسهال در بیماری کرونا : پوره سیب زمینی بدون روغن افزوده ، موز ، برنج سفید ، آب مرغ یا سوپ کم چرب ، ماست پروبیوتیک ، جوجه بخارپز یا آب پز ، آب ، نان تست یا برشته ، کمپوت سیب بدون شکر .

* در صورت اسهال از خوردن غذاهای سرخ شده و پرچرب ، شیر و پنیر و کره ، قهوه و نوشیدنی های کافئین دار ، کاکائو و شکلات ، میوه و آب میوه با اثر ملینی مانند آلو ، انجیر و آب آلو ، باید خودداری شود .

جهت رویت مطالب آموزش به بیمار و دسترسی به سامانه پاسخگوئی به سوالات بیمار پس از ترخیص به آدرس زیر، منوی آموزش به بیمار مراجعه کنید:

<https://alzahrahosp.tbzmed.ac.ir>

- عدم استفاده از ادویه های محرک مانند فلفل و ادویه کاری

- استفاده از جوانه گیاهان (جوانه ماش ، گندم ، و ...) در دورچین های غذایی

- مصرف مواد غذایی ضد التهابی شامل : کلم ها به ویژه کلم برکلی، کلم بنفش ، انواع پیاز پخته ، انواع توت ، انگور ، سیب ، مرکبات ، گوجه فرنگی و انار ، چغندر پخته ، گیاهان و ادویه های ضد التهابی شامل چای سبز و سیاه ، زردچوبه ، سیر ، زنجبیل ، شنبلله ، دارچین ، جوز هندی ، فلفل ، لیمو ترش زعفران گشنیز و جعفری ، شوید ، نعناع و ریحان

- سبزیجات پخته در انواع خورشت ها و دورچین ها مانند خورشت لوبیا سبز، خورشت کدو ، خورشت به ، خورشت بامیه ، خورشت آلو اسفناج و خورشت کرفس که به صورت پخته و بدون سرخ کردن توصیه می شود .

- مصرف قهوه تازه و طبیعی فاقد هرگونه افزودنی می تواند در کاهش دیسترس تنفسی موثر باشد (به شرط

سابقه مصرف قبلی قهوه و عدم آلرژی)

- مصرف قند و شکر در این بیماران باعث افزایش دیسترس تنفسی و سرکوب عملکرد سیستم ایمنی می شود .

- مویز (کشمش قرمز) به خاطر داشتن مقادیر بالایی دی همو گامالینولیک می تواند عملکرد ضد