

تغذیه و کرونا



بخش داخلی - کارشناس تغذیه

واحد آموزش سلامت - بازنگری چهارم

لباس های فرد نیز از سایر افراد جدا شده و در مایع یا پودر شستشو و آب داغ با حرارت ۶۰ تا ۹۰ درجه خیسانده و سپس شسته شود. در صورت استفاده از ماشین لباسشویی تنظیماتی استفاده شود که این موارد را لحاظ کند یعنی بیشترین دما و زمان شستشو با آبکشی یا خیساندن اولیه.

استفاده از ماسک معمولی برای افراد مبتلا یا مشکوک کفایت می کند. استفاده از ماسک های دریچه دار حتی ماسک N95 دریچه دار، برای فرد مبتلا ممنوع است.

زیرا دریچه آن باعث انتقال ویروس به فضای بیرون می شود.

ماسک ها باید در صورت مرطوب شدن یا حداکثر هر ۸ ساعت تعویض شوند.

برای درآوردن ماسک از بندهای آن استفاده شود و به قسمت پارچه ای دست زده نشود.

در صورت بدتر شدن حال عمومی یا ایجاد تب و تنگی نفس و تنفس دشوار به مراکز درمانی نمایید.

راهنمای خودمراقبتی در کووید ۱۹ وزارت بهداشت

www.bohlool.gmu.ac.ir

شماره تماس : ۰۵۱-۰۷۲۳۶۸۳۳

• محدودیت مصرف نمک و غذاهای کنسروی دارای نمک زیاد

• محدود کردن مصرف شیر و لبنیات (به جز محصولات پروبیوتیک) که سبب ایجاد موکوس در دستگاه تنفسی می شود.

• محدود کردن مصرف رب گوجه فرنگی، فلفل، انواع سس های تند و سس خردل

• محدود کردن مصرف مواد شیرین و شیرینجات، آبمیوه های صنعتی، نوشابه های گازدار، شکر، مربا و قند

• محدود کردن مصرف نوشیدنی ها و خوراکی های محرک مانند چای غلیظ، قهوه، نسکافه یا شکلات تلخ

• ممنوعیت استفاده از سبوس در صورت وجود اسهال

• ممنوعیت استفاده از روغن هایی مانند روغن زیتون، کلزا، کنجد، آفتابگردان و ... برای سرخ کردن مواد غذایی

• محدود کردن مصرف روغن ها و چربیهای حیوانی مانند کره، دنبه و ...

• تداوم محدودیت ها و رژیم غذایی ویژه در افراد دارای بیماریهای زمینه ای مانند دیابت، فشار خون بالا و ...

چند توصیه اختصاصی در قرنطینه :

در یک اتاق که تهویه و نورگیری مناسب داشته باشد به مدت ۱۴ روز خود را قرنطینه نماید.

ظرف هایی که فرد بیمار، استفاده می کند از سایر ظروف منزل جدا و به صورت مجزا با ابر و اسکاچ جدا شسته شود.

این برگه آموزشی دربردارنده نکاتی در مورد پیشگیری از کرونا و تغذیه بیماران در دوره بیماری و نقاهت است.

تغذیه در قرنطینه

با توجه به این که در دوره بیماری معمولاً اشتهاى بیمار کاهش می‌یابد، احتمال سوء تغذیه در بیماران بیشتر است. بنابراین لازم است کلیه افراد بهبود یافته به خصوص گروه‌های آسیب پذیر (سالمدان، زنان باردار، کودکان و بیماران مبتلا به بیماریهای مزمن) تحت یک مشاوره تغذیه قرار بگیرند.

لازم به ذکر است که کاهش اشتها موقت بوده و در دوره نقاهت اشتهاى فرد بهبود می‌یابد.

افراد باید رژیم غذایی حاوی میوه، سبزی، نان و غلات سبوسدار، حبوبات و همچنین گوشت، ماهی، مرغ استفاده کنند. باید دقت گردد که در دریافت مواد غذایی و تنوع مواد غذایی تعادل رعایت شود.

در کودکان زیر دو سال، زنان باردار، شیرده، نوجوانان و سالمدان، ادامه مصرف مکمل‌های تغذیه ای توصیه می‌گردد.

تغذیه صحیح در دوران نقاهت:

تأمین مقدار زیاد مایعات شامل آب، آب میوه‌های تازه و طبیعی (آب پرتغال، آب سیب، آب هندوانه و...) و آب سبزی‌های تازه (آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی و...)، چای کم‌رنگ، آب گوشت یا آب مرغ به میزان حداقل هشت لیوان در روز به منظور رقیق کردن ترشحات مجاری هوایی.

مصرف انواع سوپ داغ (سوپ سبزیجات، سوپ جو، سوپ بلغور، جو دوسر و...) و آش‌های سبک مانند آش برنج، آش جو، آش سبزیجات و...

مصرف میوه و سبزی تازه (کاهو، کلم، سبزی خوردن و...) یا سبزیجات آب پز

استفاده از منابع غذایی سرشار از ویتامین آ (مانند زرده تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ، ماهی، جگر، میوه‌ها و سبزی‌های زرد و نارنجی رنگ همچون هویج، کدو حلوايي، فلفل دلمه‌ای زرد و نارنجی، سبزیجات با برگ‌های تیره رنگ مانند کاهو، اسفناج و...) به منظور حفظ تمامیت مخاط تنفسی

استفاده از منابع غذایی سرشار از ویتامین ث (مانند مرکبات و سبزیجات سبز مثل فلفل دلمه‌ای، یا آب نارنج، آب لیمو ترش تازه و ...) دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی بوده و سبب افزایش اشتها می‌شود.

استفاده از منابع غذایی حاوی کربوهیدرات مانند برنج، سیب زمینی و نان سبوسدار حداقل در یکی از وعده‌های غذایی روزانه

استفاده از منابع غذایی حاوی پروتئین، روی، آهن و سلنیوم (مانند گوشت مرغ، گوشت قرمز، گوشت ماهی سالمون، میگو، تخم مرغ، حبوبات، غلات کامل، انواع مغز بادام، گردو، پسته، فندق و...) و خشکبار حداقل دو وعده در روز سبب تقویت سیستم ایمنی می‌گردد

استفاده از عسل جهت تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه.

در صورت حالت تهوع در بیمار استفاده از زنجبیل یا موز

استفاده از روغنهای گیاهی یا نباتی مانند آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، کنجد و کلزا به منظور تأمین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تأمین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین‌های محلول در چربی.

استفاده از زردچوبه در تهیه غذا به علت خاصیت ضد التهابی آن.

افزودن سیر و پیاز تازه و زنجبیل به غذاها جهت کمک به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن.

افزودن مقداری پودر سبوس خوراکی (برنج یا گندم) فرآوری شده و استاندارد به غذاهایی همچون آش، سوپ یا سالاد برای پیشگیری از یبوست

مصرف منظم صبحانه و دو تا سه میان وعده برای تأمین انرژی و ریزمغذی‌های مورد نیاز

محدودیت‌های غذایی در دوران نقاهت:

- پرهیز از مصرف غذاهای سنگین مانند آش گوشت غلیظ، ماکارونی و سوسیس که هضم دشوار دارند.
- محدود کردن غذاهای پرچرب یا سرخ کرده مانند سالاد الویه، سیب زمینی سرخ کرده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت
- محدود کردن مصرف انواع فست فود و غذاهای آماده فرآوری شده
- ممنوعیت استفاده از ترشی‌ها و سرکه که سبب خشکی و تحریک دستگاه تنفس می‌شود.
- اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل