

مقدمه ای در مورد کرونا ویروس ها :

کرونا ویروسها خانواده ی بزرگی از ویروسها می باشند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عوامل بیماری های شدید تری همچون سارس، مرس و کووید ۱۹ را شامل میشوند.

آخرین نوع کرونا ویروس ها در ۲۰۱۹ به عنوان sars-cov-۲ (کرونا ویروس سندرم حاد تنفسی ۲) شیوع پیدا کرد.

انتقال این ویروس از انسانی به انسان دیگر از طریق انتقال قطرات تنفسی از هوا (عطسه و سرفه)، سطوح، پوست آلوده به قطرات، خون و یا بزاق و ... می باشد.

ویروس کووید ۱۹، نه تنها دستگاه تنفس بلکه دیگر ارگانهای حیاتی بدن مانند کبد، کلیه، قلب و دستگاه گوارش را نیز درگیر میکند بنابراین علائم این بیماری از علائم سرماخوردگی عادی، سرفه های خشک، تب و تنگی نفس تا اسهال، اختلالات خونی و نارسایی کلیه متغیر می باشد.



نیاز های تغذیه ای بیماران مبتلا به covid ۱۹:

به طور کلی در بیماران مبتلا به کرونا ویروس نیاز به انرژی و پروتئین به ویژه از رژیم غذایی نرم افزایش می یابد.

همچنین در این بیماران توصیه میشود از ریزمغذی های موثر در تقویت سیستم ایمنی مانند ویتامین های C, E, D, B6 و همچنین روی، منیزیم، سلنیوم و امگا ۳ به ویژه از منابع غذایی غنی از این ترکیبات استفاده شود.

برخی توصیه های غذایی در این بیماران شامل :

- تامین پروتئین مورد نیاز از تخم مرغ، گوشت سفید و حبوبات.

- استفاده از منابع غذایی حاوی آهن (مانند انواع گوشت ها و حبوبات) به ویژه همراه با نارنج و آلبیو به منظور جذب بهتر .

- مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین B6 مانند تخم مرغ، ماهی، قارچ، مرغ، حبوبات و آجیل های بی نمک .

(آجیل ها همچنین منبع خوبی از ویتامین E، سلنیوم و روی می باشند که همگی در تقویت سیستم ایمنی موثر اند)

- مصرف مرکبات (نظیر پرتقال، نارنگی، لیمو ترش و نارنج) و آناناس به عنوان منابع حاوی ویتامین C به صورت منظم و روزانه حداقل ۲ عدد .

- مصرف منابع غذایی حاوی امگا ۳ مانند انواع ماهی ها (مصرف حداقل ۲ بار در هفته) و همچنین روغن های نظیر

روغن کانولا، زیتون و کنجد برای پخت غذا .

- مصرف انواع سبزیجات برگ سبز مانند تره، گشنیز، جعفری، اسفناج، کرفس و کلم بروکلی، پیاز و همچنین هویج، کدو حلوائی و انبه (به دلیل غنی بودن از ویتامین A و املاح)

- توصیه به مصرف لبنیات (شیر، ماست و دوغ) کم چرب و ترجیحا پروبیوتیک حداقل ۲ لیوان در روز .

- مصرف منظم تمامی وعده های اصلی و میان وعده ها به ویژه وعده ی صبحانه .

(مصرف تخم مرغ، شیر کم چرب، پنیر کم چرب و کم نمک و پروبیوتیک، غلات سیوس دار و سبزی در وعده ی صبحانه توصیه میشود).

- مصرف غذاها به صورت کاملا پخته به ویژه در مورد گوشت ها، مرغ، ماهی و تخم مرغ .

- عدم مصرف حتی الامکان فست فود ها، غذاهای سرخ شده و مواد غذایی حاوی نمک زیاد نظیر کنسروها .

- عدم مصرف دنبه، روغن های جامد و روغن های حیوانی به دلیل اسید های چرب اشباع و ترانس آنها .

- اجتناب از مصرف غذا در بیرون از منزل و محل کار .

- حذف سوهان، نقل، نبات، کیک، کلوچه و سایر شیرینی ها .

- مصرف مایعات گرم فراوان نظیر آب جوشیده، چای کم رنگ، شیر کم چرب جوشیده و سوپ ها به منظور کمک به رقیق شدن ترشحات و دفع سموم و تسکین گلودرد .

و در نهایت دریافت مکمل هایی از قبیل مکمل ویتامین D، مکمل ویتامین B، مکمل پروبیوتیک، مکمل W3 و مکمل های تقویت کننده سیستم ایمنی به دستور پزشک و براساس پروتکل های مربوطه طبق گروه سنی .

رژیم غذایی بیماران بستری مبتلا به COVID ۱۹:

توصیه های طب سنتی در بیماری کرونا:

تغذیه در بیماری کرونا (COVID ۱۹)

بیمارستان شهید محمد منتظری

نجف آباد - اصفهان



واحد تغذیه بهار ۹۹

تاریخ تدوین: ۱۳۹۸/۱۲/۲۴

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۲۳

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۲۳

کد: MH.BR.PE.NUT.۲۴۱

واحد تغذیه

رژیم مایعات صاف:

شامل آبمیوه های صاف شده

آب سبزیجات صاف شده

آب گوشت و آب مرغ صاف شده

چای و قهوه

رژیم مایعات کامل:

شامل میوه ی پوره شده و رقیق شده

عدسی میکس شده

فرنی یا مسقطی ، شیر برنج و شله زرد کاملا له شده

سوپ سبزیجات ، سوپ هویج

شیر و ماست کم چرب

رژیم نرم:

شامل پوره ی حبوبات (لوبیا چیتی ، عدس) ، عدسی

پوره ی سبزیجات (کدو حلواپی ، لوبو، کدو سبز) به ویژه در

بیماران بی اشتها و ناتوان

پوره ی سیب زمینی

نان تست سبوس دار دور گیری شده، حلیم ، کته ی نرم

۱- استفاده از کدو سبز، لوبو، کرفس، جو، میوه های قرمز و

ترش، عرق کاسنی و عناب در برنامه ی غذایی روزانه به منظور خنک کردن کبد و جرم زدایی آن توصیه می شود.

۲- از کم نوشی پرهیز شود و از تخم شربتی و خاکشیر به منظور حفظ مایعات در بدن استفاده گردد.

۳- توصیه میشود از خرفه، شیر ی توت و شیر ی انجیر در مواقعی که بیمار بیوست دارد استفاده گردد.

۴- مصرف بابونه، بادرنجوبه و گل گاو زبان میتواند در کاهش خستگی بیمار موثر باشد.

(بابونه قوی ترین کورتون طبیعت است)

۵- بادکش کتف و ماساژ این منطقه با روغن های گرم باعث افزایش جریان خون و کاهش تنگی نفس در بیمار میگردد.

۶- بخور دو لیوان آب جوش به همراه نصف لیوان سرکه در بهبود بویایی و سردرد بیمار مفید می باشد.

۷- استفاده از اسانس نعنا و قطره ی منتول در بینی به منظور کاهش مخاط مفید می باشد.

۸- استفاده از ترکیب دم کرده ی آویشن+ گل ختمی+ چای کوهی باعث کاهش سرفه می گردد.

۹- در مواقع تب بهتر است بیمار از خوردن زنجبیل پرهیزد.

۱۰- استفاده از انار، رب انار و زرشک در این بیماران توصیه می شود.