

## مقدمه:

نتایج حاصل از مطالعات جدید منتشر شده نشان می دهد که برخی افراد در مراحل اولیه عفونت با ویروس کرونا ممکن است علائمی مانند درد شکم، اسهال، یبوست، تهوع و استفراغ را تجربه کنند. بنابراین ممکن است برخی از بیماران بدون نشان دادن علائم ریوی، تنها با مشکلات شکمی مراجعه کند و یا برخی علائمی همچون تهوع، استفراغ یا اسهال را قبل از سایر تظاهرات همچون تب یا علائم تنفسی بروز دهند، بنابراین با اصلاح و تاکید بر برخی جنبه های رفتاری و عادات تغذیه ای می توان سبب تخفیف یا حتی برطرف شدن علائم شد.

## توصیه های تغذیه ای در بی اشتهایی:

در مواجهه با بی اشتهایی، مصرف مواد زیر را توصیه کنید:

۱. میوه ها و سبزیها با تاکید بر سیب، انار، پرتقال، انجیر، لیموترش، انبه، کدو حلوایی و انواع دیگر مطابق میل فرد

۲. چای لیمو زنجبیل

۳. ادویه ها و گلپر (اضافه کردن در غذا)

۴. سمنو، جوانه گندم و جوانه نخود

۵. شیر برنج با سیاه دانه و کمی دارچین

۶. شله زرد با خلال بادام و پسته

۷. مغزها و خشکبار شامل فندق، گردو، پسته، بادام، توت خشک، نخود و کشمش، مویز، برگه های شیرین

۸. اضافه کردن آرد برنج به انواع سوپ یا غذا

۹. اضافه کردن پودر مغزهای گیاهی نظیر گردو، بادام، کنجد، پسته به ماست یا سوپ یا سایر غذاها

۱۰. استفاده از ارده، حلوا ارده یا کره بادام زمینی به همراه نان تست/ برشته در میان وعده

۱۱. اضافه کردن پودر شیر خشک به ماست

## توصیه های تغذیه ای در درد معده/دل درد:

### غذاهایی که به بهتر شدن درد شکم کمک می کنند:

**نعناع:** علاوه بر تازه کردن تنفس در دم و بازدم به بهبود درد معده کمک می کند. البته مصرف نعناع در سوزش سر دل یا ترش کردن معده توصیه نمی شود.

**زنجبیل:** زنجبیل تازه یا خشک را می توان به انواع سس ها و چاشنی های غذا اضافه کرد. البته اگر بیمار دچار کاهش پلاکت باشد بهتر است مصرف زنجبیل محدود شود.

### توصیه های تغذیه ای در یبوست:

#### ۱. مصرف منابع غذایی خوب فیبر

- غلات کامل نظیر نان گندم کامل، برنج قهوه ای، جو دوسر و غلات پرک شده

- انواع حبوبات مانند عدس، بنشن سیاه، لوبیا، نخود و دانه سویا

- مغزها مانند بادام، بادام زمینی، گردو، پسته، فندق، مغز تخمه ها

- میوه ها مانند انواع توت، سیب با پوست، پرتقال، گلابی، کیوی، انجیر، انگور، انواع آلو و زردآلو

- انواع دانه های گیاهی نظیر، تخم شربتی، خاکشیر و اسپرزه

- انواع سبزی ها مانند هویج، بروکلی، نخود فرنگی و سبزی های کلمی، کاهو، سبزی خوردن، اسفناج، برگ چغندر

- هویج یا زردک آبپز، کدو حلوایی آبپز، شلغم آب پز، به آبپز (اضافه کردن کمی عسل و اندکی زعفران ساییده به هویج و کدو حلوایی آبپز اثرات آنها را تقویت می کند)

- خشکبار به ویژه آلو بخارا، برگه آلو و انجیر خیسانده که قبل از خواب می توان دو سه عدد آن را با مقداری آب میل کرد.

#### ۲. مصرف آب:

آب و سایر مایعات از قبیل آب میوه های طبیعی و آب سبزیجات طبیعی و سوپ های رقیق به مقدار کافی نوشیده شود. همچنین مصرف انواع آب های سم زدا (دتوکس واتر) توصیه می شود.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

کد: KH-NC-HE-N17  
تاریخ تدوین: ۹۹/۶/۱۵  
تاریخ ابلاغ: ۹۹/۶/۱۷

## بیمارستان خاتم الانبیا میانه

### عنوان

## مدیریت تغذیه ای تظاهرات

## گوارشی در بیماری کرونا

### ویروس

#### تهیه و تنظیم :

سامیه شاه محمدلو

واحد تغذیه بیمارستان خاتم الانبیا

۲. افزایش تعداد وعده های غذایی و کاهش حجم غذا

۳. بوییدن پوست لیمو ترش بعد از خراش دادن پوست

۴. مصرف تکه های میوه یخ زده یا آبمیوه های رقیق با یخ

۵. در صورت طعم بد دهان، مصرف آبناات لیمویی یا نعنائی

۶. تا زمانی که تهوع یا استفراغ دارید از خوردن و آشامیدن پرهیز کنید.

۷. بعد از توقف استفراغ، بزرگسالان و کودکان بالای ۳ سال می توانند تکه های کوچک یخ را هر ۱۰ دقیقه به اندازه یک قاشق مربا خوری، و سپس هر ۲۰ دقیقه به اندازه ۱ قاشق غذاخوری مک بزنند.

۸. پس از توقف استفراغ می توانید کمی مایعات رقیق مانند آب مرغ یا گوشت، آب سیب یا ژلاتین میل کنید.

۹. با گذشت ۸ ساعت از قطع شدن استفراغ می توانید مصرف غذاهای جامد را شروع کنید. نمونه ای از غذاهای مناسب : کمپوت سیب بدون شکر افزوده، مرغ پخته، موز، عصاره رقیق گوشت، نان تست، تخم مرغ آبپز، سیب زمینی، چوب شور، کراکر، برنج، غلات پخته، شربت و ماست.

منبع : دفتر بهبود تغذیه جامعه

به این صورت که تکه های میوه نظیر سیب، توت فرنگی، لیموترش، خیار به همراه چوب دارچین، نعنا و کمی عسل داخل حدود یک لیتر آب قرار داده و پس از گذشت حدود ۷ ساعت ، از آب مزه دار شده استفاده شود.

### توصیه های غذایی در زمان اسهال:

۱. مصرف موز

۲. مصرف برنج سفید

۳. سس سیب/ سیب پخته/ کمپوت سیب بدون شکر

۴. مصرف نان سفید برشته

۵. پوره سیب زمینی و یا مصرف سیب زمینی آبپز/ بخار پز همراه با مقدار کمی نمک بدون افزودن روغن

۶. جوجه آب پز/ بخار پز

۷. مصرف ماست پروبیوتیک

۸. آب مرغ/سوپ مرغ بدون چربی یا کم چرب

۹. مصرف مایعات به ویژه آب در طول روز

### توصیه های غذایی در تهوع و استفراغ:

۱. مصرف تنقلات و غذاهای خشک، نشاسته ای و پر نمک مانند چوب شور، کراکر و سیب زمینی