

## مقدمه:

کرونا ویروس ها خانواده بزرگی از ویروسها که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماریهای شدیدتری همچون سارس، مرس و کووید-۱۹ را شامل می شود. با توجه به نوع ویروس، علائم می تواند از نشانه های سرماخوردگی عادی تا تب، سرفه، تنگی نفس و مشکلات حاد تنفسی باشد. همچنین بیمار ممکن است سرفه های چند روزه ظاهراً بدون دلیل داشته باشد. این ویروس، برخلاف سارس تنها دستگاه تنفس بلکه ارگانهای حیاتی دیگر بدن مثل کلیه و کبد را نیز درگیر می کند. در موارد حاد مشکلات گوارشی نظیر اسهال، نارسای حاد تنفسی، اختلالات انعقادی خون و نارسای کلیه نیز گزارش شده است.

اگر چه تلاش های بسیاری برای تولید واکسن این ویروس انجام شده است، اما هنوز واکسن یا داروی مخصوص ضد ویروسی برای درمان قطعی، جلوگیری و یا مقابله با عفونتهای ویروس کووید-۱۹ به طور عام وجود ندارد.

تغذیه مناسب از جمله راههای مهم حفظ سلامتی است و از این طریق می توان بسیاری از بیماریهای عفونی را مهار و مانع از بروز آن شود. برای مقابله با این بیماری، بهترین شیوه، ارتقاء و تقویت وضعیت سیستم ایمنی بدن و تامین میزان نیاز به مایعات، الکترولیتها، انرژی، پروتئین و ریز مغذی ها است.

## اصول مراقبت تغذیه ای برای بیماران مشکوک و یا مبتلا به کووید-۱۹:

به طور کلی نوشیدن مایعات کافی، گامی موثر در کنترل بیماری است. استفاده از آب، آبمیوه های طبیعی، چای و انواع سوپ ها همزمان با شروع علائم توصیه می شود.

هضم ترکیبات مایع نیاز به انرژی کمتری دارد. در نتیجه بدن انرژی کافی برای مقابله بیماری را خواهد داشت. مایعات به رقیق شدن ترشحات و دفع سموم کمک می کند و باعث تسکین گلودرد می شود.

از دیگر ترکیبات مهم در مقابله با این بیماری می توان به دریافت کافی ریز مغذی های موثر در سیستم ایمنی از قبیل ویتامین C، B6، E، D، روی، منیزیم، سلنیوم و امگا۳ از منابع غذایی غنی از این ترکیبات اشاره کرد. به عنوان نمونه سلولهای ایمنی غنی از ویتامین C بوده و در شرایط استرس دستیابی ویتامین C به سلولهای درگیر افزایش می یابد که خود توجیه کننده افزایش در تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از بیماری عهده دار است. استفاده از مکمل ویتامین C در کاهش علائم موثر است.

## توصیه های تغذیه ای:

**\* رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده از همه گروه غذایی** شامل گروه نان و غلات، گروه میوه ها، سبزی ها، گوشت و گروه شیر و لبنیات

**\* مصرف منظم وعده های اصلی غذایی و میان وعده در طی روز با تاکید بر صرف صبحانه.** در وعده صبحانه از تخم مرغ، شیر کم چرب و پنیر کم چرب کم نمک، نان و غلات سبوس دار و میوه و سبزی استفاده شود.

**\* تامین پروتئین مورد نیاز روزانه** به ویژه از طریق تخم مرغ، گوشت سفید و حبوبات.

**\* مصرف حبوبات همراه منابع غذایی ویتامین C** مانند نارنج، آبلیموی تازه برای جذب بهتر آهن.

**\* استفاده از منابع غذایی ویتامین B6** همچون تخم مرغ، مرغ، ماهی، قارچ، حبوبات و آجیل ها

**\* پخت کامل غذا** به ویژه در مورد گوشت ها، مرغ، ماکیان، ماهی ها و تخم مرغ توجه شود که به خوبی و کاملاً پخته شده باشد.

**\* مصرف سوپ به منظور دریافت سبزیجات، غلات کامل (مانند جو) و مایعات.** در تهیه سوپ از منابع پیش ساز ویتامین A ( هویج، گوجه فرنگی و کدو حلواپی ) و همچنین از انواع سبزیجات برگ سبز نظیر تره، جعفری، اسفناج و گشنیز و نیز از سبزیجاتی همچون بروکلی و پیاز به علت داشتن ترکیبات گوگردی و جوانه ها به دلیل داشتن انواع ویتامین های گروه B استفاده شود.

**\* مصرف مایعات گرم فراوان** نظیر آب جوشیده و چای کم رنگ

**\* مصرف میوه و سبزی تازه،** استفاده از تمامی زیر گروه های میوه ها به دلیل داشتن پیش ساز ویتامین A و ویتامین C و استفاده از تمامی زیرگروه های سبزیجات مشتمل بر سبزیجات زرد، قرمز، نارنجی و سبز رنگ به خوبی شسته شده و ضدعفونی شده. مصرف انواع مرکبات ( پرتقال، نارنگی، لیمو ترش و نارنج) بصورت منظم و روزانه حداقل دو وعده در روز. مرکبات حاوی ویتامین C هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارند.

**\* مصرف غلات سبوس دار** مانند نان های سبوس دار.

**\* مصرف شیر و لبنیات ( کم چرب) و ترجیحاً پروبیوتیک.** استفاده منظم از ماست های پروبیوتیک در سلامت دستگاه گوارش و ممانعت از رشد و تکثیر انواع میکروب ها نقش دارند.

**مصرف انواع ماهی بصورت بخار پز یا آبپز حداقل دو بار در هفته.**

**\* استفاده از روغن مایع ( گیاهی )** نظیر روغن کانولا، کنجد و روغن زیتون در پخت غذا و به همراه سالاد.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

کد: KH-NC-HE-N12  
تاریخ تدوین: ۹۹/۲/۱  
تاریخ ابلاغ: ۹۹/۲/۶

## بیمارستان خاتم الانبیا میانه

### عنوان

# اصول مراقبت تغذیه ای برای بیماران مشکوک و یا مبتلا به کووید-۱۹

### تهیه و تنظیم :

سامیه شاه محمدلو

واحد تغذیه بیمارستان خاتم الانبیاء

مصرف حداقل دو نوبت میان وعده در روز. برای بیماران کم اشتها انواع میان وعده های مقوی و یا پروتئین سرو گردد مانند فرنی ، سمنو، شله زرد ( شیرین شده با عسل)، شیر برنج. در صورتیکه بیمار تمایلی به مصرف سبزیجات به صورت دورچین ندارد می توان از انواع سبزیجات پخته شده یا پوره در میان وعده ها استفاده نمود مانند پوره کدو حلواپی، شلغم. اگر برای میان وعده از شیر استفاده می شود در این صورت می توانید از وعده صبحانه حذف کنید.

\* مصرف بیشتر غذاهای پرانرژی و پروتئین در افرادی که بدنبال کرونا ویروس دچار کاهش اشتها و کاهش وزن زیادی شده اند تا بتواند در بهبود شرایط کمک کننده باشد.

\* گنجاندن حداقل ۵ عدد تخم مرغ در هفته

\* استفاده از انواع سبزیها و میوه ها برای بیماران کلیوی تحت مشاوره تغذیه

\* رعایت دقیق اصول سالم سازی سبزی ها، صیفی جات، میوه ها و ...

\* حذف روش سرخ کردن، تفت دادن و سپس روش های بخارپز یا آبپز جایگزین گردد( ته دیگ حذف شود و از سرو غذا های نیم پز جدا خودداری گردد).

مصرف مواد غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی عبارتند از : گوشت بوقلمون، ماهی، تمام میوه ها و سبزیجات به ویژه نارنجی رنگ مثل پرتقال، نارنگی، هویج، کدو حلواپی، فلفل دلمه نارنجی و زرد، تمام مرکبات، فلفل دلمه سبز، سبزیجات برگ سبز مخصوصا اسفناج و کلم بروکلی، روغن زیتون، میگو، قارچ، تمام حبوبات مخصوصا عدس و لوبیا ، خرما

منبع : بر اساس دستورالعمل حمایت های تغذیه ای بیماران

مشکوک و یا مبتلا به کووید - ۱۹ ( اسفند ۹۸)

عدم زیاده روی در مصرف مواد غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی به طور مثال گوجه سیر به واسطه وجود فیتوکمیکال ها در تقویت سیستم ای نقش دارند ولی بزرگنمایی خاصیت آنها و مصرف بی رویه شان توصیه نمی شود.

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

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

\* اجتناب از مصرف نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین شده با شکر و مصرف قند ساده چرا که با تضعیف عملکرد سیستم ایمنی همراه است.

\* حذف شیرینی جات مانند گز، سوهان، نقل، نبات، کیک ، کلوچه و ...

\* گنجاندن انواع آجیل و مغزهای بی نمک در برنامه غذایی

### 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 حداقل دو میان وعده غذایی