

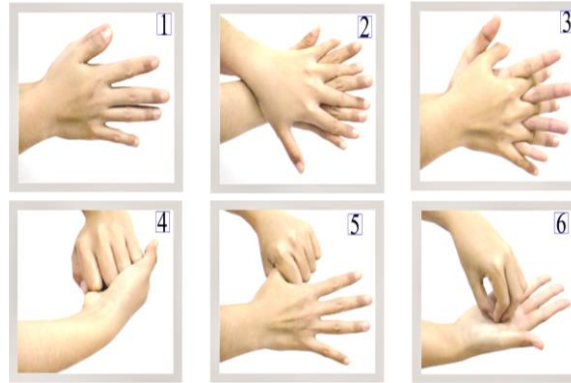


دانشگاه علوم پزشکی بقیة الله

راهنمای تغذیه و بهداشت مواد غذایی برای بیماران مبتلا به کووید ۱۹



گروه تغذیه و بهداشت مواد غذایی
دانشکده بهداشت



منابع:

1. World Health Organization (WHO), Coronavirus disease (Covid 19) advice for Public. Available on: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>. Feb2020
2. World Health Organization (WHO), Coronavirus disease (Covid 19) situation reports. Available on: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200221-sitrep-32-covid-19-sfvrsn?pdf=2_4802d089 Feb2020
۳. راهنمای مدیریت تغذیه در ویروس کرونا. دفتر بهبود تغذیه جامعه. معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان، و آموزش پزشکی. زمستان ۱۳۹۸
۴. راهنمای بیماران کرونا پس از ترخیص. انجمن متخصصین داروسازی بالینی و بخش مراقبت های دارویی بیمارستان مسیح دانشوری. زمستان ۱۳۹۸

توصیه های بهداشت و ایمنی غذا

ظرف غذا و قاشق و چنگال بیمار باید از بقیه افراد خانواده مجزا باشد. این وسایل باید پس از مصرف با آب و مایع ظرف شویی و جدا از ظروف سایر اعضای خانواده شسته شود.

مصرف غذا به صورت کاملاً پخته باشد. به خصوص در مورد گوشت ها، مرغ، ماکیان، ماهی ها و تخم مرغ.

تعداد کسانی که از بیمار مراقبت می کنند باید محدود باشد. ترجیحاً فقط با یک نفر که در سلامت کامل است و بیماری زمینه ای (مانند دیابت، مشکل قلبی و ...) ندارد. تا زمان بهبودی کامل، کسی اجازه عیادت از شما را ندارد (این روند حدود ۱۴ روز طول می کشد).

قبل و بعد از درست کردن غذا، قبل از غذا خوردن، بعد از استفاده از دستشویی و هر گاه که دست کثیف به نظر می رسد برای بیمار و سایر افراد منزل ضروری است برای سالم ماندن، دست های خود را به طور کامل و صحیح حداقل ۲۰ ثانیه بشویید (قبل، حین و بعد از تهیه غذا، قبل از خوردن غذا، قبل و بعد از مراقبت از شخصی که در خانه بیمار است، قبل و بعد از درمان یک زخم در سطح بدن خود یا فرد بیمار و بعد از استفاده از توالت).

تغذیه مناسب از جمله راههای مهم حفظ سلامتی است و از این طریق میتوان بسیاری از بیماریهای عفونی مانند کروناویروس را مهار نمود. بهترین راه ارتقا و تقویت سیستم ایمنی بدن تامین میزان نیاز به مایعات، الکترولیتها، انرژی، پروتئین و ریز مغذیهاست.

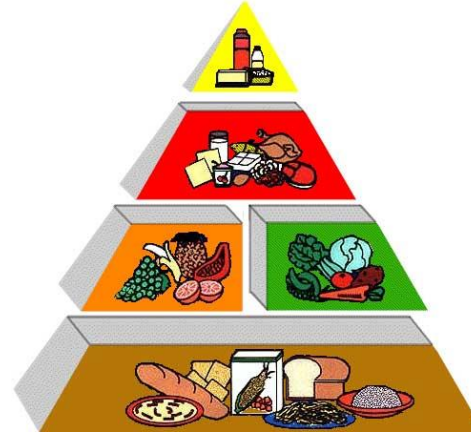
توصیه های تغذیه ای برای بیماران سرپایی

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

مایعات به رقیق شدن ترشحات و دفع سموم کمک می کنند و باعث تسکین گلودرد نیز می شوند و هضم ترکیبات مایع نیاز به انرژی کمتری دارد



رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده از همه ۵ گروه غذایی شامل گروه نان و غلات، گروه میوه ها، گروه سبزی ها به ویژه خانواده کلم، گروه گوشت ها با تاکید بر تخم مرغ، مرغ، ماهی و حبوبات و گروه شیر و لبنیات به خصوص لبنیات کم چرب.



مصرف منظم وعده های اصلی غذایی و میان وعده در طی روز با تاکید بر صرف صبحانه.

تامین پروتئین مورد نیاز روزانه بویژه از طریق تخم مرغ و گوشت سفید و حبوبات

استفاده از منابع غذایی حاوی آهن همانند انواع گوشت و حبوبات

استفاده از منابع غذایی ویتامین B_۶ همچون تخم مرغ، مرغ، ماهی، قارچ، حبوبات و آجیل ها.

مصرف سوپ به منظور دریافت سبزیجات، غلات کامل (مانند جو) و مایعات.

مصرف مایعات گرم فراوان نظیر آب جوشیده و چای کم رنگ

مصرف میوه و سبزی تازه، انواع مرکبات (پرتقال و نارنگی و لیمو ترش و نارنج)، غلات کامل (سبوس دار) مانند نان های سبوس دار، شیر و لبنیات (کم

چرب) و ترجیحا پروبیوتیک حداقل دو لیوان در روز، و مصرف انواع ماهی حداقل دو بار در هفته.

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

گنجانیدن انواع آجیل و مغز های بی نمک در برنامه غذایی

اجتناب از مصرف فست فودها، غذاهای سرخ شده، نوشابه های شیرین شده با شکر، گز، سوهان، نقل، نبات، کیک و سایر شیرینی ها

اجتناب از مصرف غذای طبخ شده در بیرون از منزل.

تداخلات غذا-دارو

در صورت تجویز داروهای زیر توسط پزشک به این نکات توجه نمایید:

کلروکین: آن را همراه غذا مصرف کنید.

Ribavirin: به همراه غذا و عدم مصرف با معده خالی و غذای چرب توصیه می شود.

Oseltamivir: عدم مصرف دارو با گریپ فروت

