

مقدمه:

بیماری ویروس کرونا دارای طیف خفیف تا شدید است که می تواند نشانه هایی مانند سرماخوردگی، تب، سرفه، تنگی نفس و سایر مشکلات تنفسی را به همراه داشته باشد. کلیه گرو های سنی می توانند تحت تاثیر این ویروس قرار گیرند، اما سالمندان، مبتلایان به بیماری های قلبی- عروقی، پر فشاری خون، دیابت، آسم و مشکلات تنفسی و کبدی، مبتلایان به نقص سیستم ایمنی بیشتر در معرض خطر ابتلا به ویروس کرونا هستند. بنابراین مراقبت از آن ها و پیشگیری از ابتلا در این افراد کاملاً ضروری است.

توصیه های تغذیه ای در بیماری های تنفسی

- مصرف روزانه کربوهیدرات ها از جمله برنج، انواع نان سبوس دار (جو و سنگک) و ماکارونی ترجیحاً سبوس دار، رشته و غلات صبحانه، سبزی ها و میوه ها توصیه می شود.

- به منظور سالم و قدرتمند نگه داشتن عضلات تنفسی، بهترین منابع پروتئین شامل انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی و طیور)، انواع حبوبات (لوبیا، ماش، عدس، نخود و باقلا)، تخم مرغ، انواع لبنیات پاستوریزه (پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ) و انواع آجیل های بدن نمک می باشند.

- به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی، مصرف روزانه روغن ها و چربی های خوراکی به صورت روغن گیاهی یا روغن نباتی شامل آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، روغن گردو، کنجد، کلزا و ... الزامی است.

روغن هایی مانند زیتون، کلزا، کنجد و روغن آفتابگردان برای سرخ کردن مناسب نیستند و برای پخت و پز مناسب ترند.

- مصرف روغن ها و چربی های حیوانی شامل کره، روغن ماهی، پیه و دنبه باید محدود شوند.

- مصرف مقدار مناسب آب باعث می شود ترشحات درون مجاری هوایی رقیق تر شده و راحت تر حرکت کنند و تخلیه شوند. مصرف ۶-۸ لیوان آب و یا سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می شود.

- مصرف ۴-۶ وعده غذایی کوچک و با حجم کم در طول روز بجای مصرف دو تا سه وعده غذایی حجیم توصیه می شود تا دیافراگم حرکت آزادانه به سمت بالا و پایین داشته باشد.

در صورتی که مصرف برخی مواد غذایی خام منجر به نفخ شدید و اختلال در تنفس گردید، مصرف آن ها را کاهش دهند.

- غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی چربی و نمک است موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می شود و می تواند به ایجاد تورم و التهاب قسمت های مختلف بدن و از جمله مجرای تنفسی و مسیرهای هوایی منجر شود. بنابراین مصرف غذاهای حاوی مقادیر زیاد سدیم در مواد غذایی مانند انواع کنسروها و شورى ها و غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس باید محدود شود.



توصیه های تغذیه ای در بیماری های تب دار

عفونت ها منجر به افزایش متابولیسم بدن، تجمع مواد سمی در بدن، اختلال در تعادل آب بدن، اختلال گوارشی و انهدام پروتئین های نسوج که حاصل آن دفع ازت از بدن است می گردد.

- مصرف آب و مایعات و غذا در حجم کم و دفعات بیشتر توصیه می شود.

- در مرحله حاد بیماری و هنگام تب ممکن است سدیم و پتاسیم به مقدار زیادی و به صورت عرق از بدن دفع شود و مصرف سوپ حاوی نمک برای جبران سدیم ضروری است.

رژیم غذایی حاوی میوه (موز، آلو، زردآلو، طالبی، کیوی و پرتقال)، سبزی ها (اسفناج، جعفری، لوبیا، سبوس گندم، هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و سیب زمینی)، شیر و ماست برای تامین پتاسیم توصیه می شود.

- در فرد بیمار به دلیل نیاز به افزایش پروتئین روزانه از منابع حیوانی مانند انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی و طیور)، انواع لبنیات پاستوریزه (پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ) و تخم مرغ توصیه می شود.

- نوشیدن مایعات شامل آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات مانند شیر و دوغ به اندازه کافی و فراوان کمک به دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب بدن می کند.



* راهنمای مدیریت تغذیه در کرونا ویروس *



دانشگاه علوم پزشکی گیلان

تهیه و تنظیم:

اُتمه حسن پور (کارشناس اخلاق در پژوهش دانشگاه)

معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی گیلان

اسفند ۱۳۹۸

* چه در شرایط عادی و چه در

شرایط اضطرار لازم است

تعادل و تنوع در مصرف کلیه

مواد غذایی رعایت شود *



- سیر، زنجبیل و سایر مواد غذایی توصیه شده اگر چه به دلیل ترکیبات خاصی که دارند، می توانند در مقابله با عفونت های باکتریایی و ویروسی مفید باشند، اما شواهدی مبنی بر مصرف آن در درمان بیماری ویروس کرونا وجود ندارد.

بزرگنمایی اثرات مفید **سیر**، **زنجبیل** و سایر مواد غذایی و مصرف بی رویه آن ها می تواند پیامد های نامطلوبی بر متابولیسم بدن و تداخل در جذب و تاثیر داروها و مکمل های تجویز شده داشته باشد.



منبع:

راهنمای مدیریت تغذیه در کرونا ویروس (COVID- 19)،

معاونت بهداشت، دفتر بهبود تغذیه جامعه، زمستان ۱۳۹۸