

تغذیه در کرونا

گروه هدف: بیمار و همراهان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با تأیید: دکتر نکو قدم مطلق (استاد یار بیماری های داخلی)

بازبینی بهار ۱۴۰۳ - بازبینی مجدد سه سال بعد

اجتناب از مصرف الکل:

مصرف الکل (بالاخص در حجم زیاد) توانایی بدن را در مقابله با بیماری های عفونی از جمله کووید ۱۹ تضعیف می کند.

الکل بر وضعیت روانی و نحوه تصمیم گیری فرد تاثیر گذاشته و وی را نسبت به خطراتی نظیر سقوط، ضربات یا خشونت آسیب پذیرتر کرده و نیز نشانه های افسردگی، اضطراب،

ترس و هراس را تشدید می کند. الکل تاثیر بخری دارو ها را کم می کند و تاثیر برخی دیگر را تشدید می نماید.

همچنین مصرف هم زمان آن با دارو ها می تواند بعضا باعث اختلال در عملکرد کبد و در موارد شدید باعث نارسایی کبد شود.

منبع: دستور العمل های معاونت درمان وزارت بهداشت (مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری ها) در خصوص حمایت تغذیه ای در بیماران مبتلا و افراد مشکوک به کرونا و ویروس

بهداشت تغذیه در کرونا:

- غذا خوردن در منزل میزان تماس با سایر افراد و شانس مواجهه با کووید ۱۹ را کاهش می دهد.
- قبل از تهیه و صرف غذا باید دستها را حداقل به مدت ۳۰ ثانیه با آب و صابون شست.
- در نگهداری مواد غذایی باید نکات ایمنی غذایی را مد نظر داشت از جمله اینکه گوشت خام از سایر مواد غذایی، غذاهای فساد پذیر داخل یخچال جدا نگه داشته شود و گوشت طبخ شده در دمای مناسب نگهداری شود تا عوامل مضر آن از بین برود.



اهمیت تغذیه در زمان ابتلا به کووید ۱۹

- مایع درمانی و تغذیه نقش مهمی در پاسخ بدن به ویروس کووید ۱۹ و بهبود بعد از آن داشته و بخش مهمی از درمان طبی محسوب می شود.
- زمانیکه عفونت رخ می دهد ، بدن باید به سختی تلاش کند تا پاسخ ایمنی را تقویت کند.
- در تب بالا ، افزایش متابولیسم بدن در نتیجه واکنش سیستم ایمنی روشی برای مبارزه با ویروس یا باکتری است.
- تب می تواند موجب از دست دادن میزان زیادی از مایعات بدن و افزایش متابولیسم شود که در نتیجه باعث کم آبی و افزایش نیاز های تغذیه ای بدن می شود.
- دریافت کالری و پروتئین کافی در حفظ فعالیت های متابولیک بدن، قوام عضلانی و پیشگیری از تحلیل عضلانی و ثابت نگه داشتن وزن در زمان بحرانی ابتلا به کووید ۱۹ حائز اهمیت است.



مراقبت های تغذیه ای فرد مبتلا به کووید ۱۹:

- ۱- مصرف روزانه مایعات در حدود ۳ لیتر
 - ۲- دریافت روزانه ۲۵۰۰ تا ۳۵۰۰ کالری
 - ۳- دریافت روزانه ۷۵ تا ۱۰۰ گرم پروتئین
 - ۴- مصرف فیبر کافی در رژیم غذایی
 - ۵- اجتناب از مصرف نمک ، شکر و چربی زیاد
- ✚ در زمانی که بدن با کمبود آب مواجه است ترشحات تنفسی غلیظ شده و خارج سازی آن سخت می شود که می تواند باعث عفونت ریه و علائم زیر شود: تب، خشکی دهان، کاهش میزان ادرار، پر رنگ شدن ادرار، خستگی، گیجی، افزایش ضربان قلب



- ✚ به دلیل ماهیت بیماری فرد دچار بی اشتهايي شده، و طعم غذاها را حس نمی کند، اما خوردن میزان کافی غذا برای فرد مبتلا بسیار اهمیت دارد.
- ✚ شش مرتبه در روز هر ۲ تا ۳ ساعت یک بار به میزان کم به بیمار غذا بدهید.
- ✚ کالری ها برای محافظت از تخریب عضلات حائز اهمیت است.
- ✚ منابع خوب پروتئین عبارتند از : کره بادام زمینی یا سایر مغز ها، شیر، تخم مرغ، ماست، پنیر، گوشت، ماهی، مرغ.
- ✚ بهتر است طبق صلاحدید پزشک از مکمل های تغذیه ای مصرف شود (در فروشگاه های بزرگ و داروخانه ها موجود است).
- ✚ منابع خوب فیبر : سبزیجات، میوه ها، حبوبات، غلات کامل (مثل جوی دو سر، برنج و پاستای قهوه ای).