

مدیریت خوردن نوشیدن و بلع در بیماری کرونا

- در موقع خوردن و نوشیدن حتما در حالت نشسته باشید.
 - هیچ گاه به صورت دراز کشیده، چیزی نخورید یا ننوشید.
 - توصیه می شود تا سی دقیقه پس از خوردن در وضعیت نشسته بمانید. در حالتهای مختلف غذاها را با غلظت های مختلف امتحان کنید، شاید بهتر باشد در ابتدا غذاهای نرم، رقیق تر و آبدارتر را انتخاب کنید یا اینکه غذاهای جامد را به تکه های خیلی کوچک تبدیل کنید.
 - در زمان خوردن یا نوشیدن صبور باشید. سعی کنید غذا را در محلی ساکت بخورید. لقمه های غذای خود را کوچک درست کنید. مابین لقمه های خود چند جرعه آب بنوشید و قبل از قورت دادن خوب بجوید.
 - قبل از خوردن لقمه بعدی و یا نوشیدن جرعه ای دیگر مطمئن شوید که دهان خالی شده باشد. اگر نیاز بود دوباره آب دهان خود را قورت بدهید.
 - اگر در زمان خوردن یا نوشیدن سرفه کردید یا احساس خفگی یا تنگی نفس شدید داشتید، کمی صبر کنید تا بهبود یابید.
 - بعد از هر وعده غذا مسواک بزنید. ضمناً حفظ آب بدن کمک میکند که دهان و دندان ها سالم تر بمانند.
- ### نکات مهم قبل از تدوین برنامه غذایی صبحانه
- ترجیحاً از مواد غذایی بسته بندی شده مثل نان صنعتی و قند و شکر بسته بندی شده استفاده گردد.
 - ترجیحاً بهتر است کشمش و یا عسل جایگزین قند و شکر شود.
 - ترجیحاً سایر اقلام غذایی مانند پنیر، مربا، عسل، حلوا شکری و ... نیز بصورت بسته بندی تک نفره باشند.

صبحانه :

مایعات صاف

- استفاده از پنیر های پرچرب و یا با عنوان خامه ای بدلیل وجود اسید چرب اشباع بالا توصیه نمی شود.
 - تهیه نان های بسته بندی سیوس دار در اولویت باشد.
 - تخم مرغ آب پز که خوب پخته شده باشد را استفاده کنید
 - لبنیات پروبیوتیک و کم چرب استفاده کنید.
 - استفاده از غذاهای گرم حداقل دو الی سه بار در هفته در وعده صبحانه توصیه می شود.
 - وجود حداقل یک نوع منبع پروتئینی در وعده صبحانه لازم است.
- ### جهت بیماران کووید- ۱۹ بهترین رژیم غذایی، رژیم غذایی نرم، پروتئین و پرکالری می باشد .
- در صورت استفاده از رژیم مایعات صاف و کامل پیشنهاد می شود پس از حداکثر ۲ روز رژیم غذایی بیمار به رژیم نرم تغییر یابد و قوام غذای دریافتی بر حسب تحمل بیمار به تدریج سفت تر شود.

مایعات کامل

جهت این بیماران غذاها یا مواد غذایی مانند شیر، چای و عسل، فرنی، عدسی، انواع سوپ ها، شله زرد، ژله، شیر برنج رقیق و ... به تشخیص کارشناس تغذیه استفاده شود.

روش تهیه ۳۰۰ سی سی محلول شیر بادام

- هفت عدد بادام درختی پوست گرفته شده همراه با یک قاشق غذاخوری عسل و با افزایش آب تا ۳۰۰ سی سی در مخلوط کن میکس گردد.

روش تهیه ۳۰۰ سی سی مخلوط تخم مرغ و مغزیجات

- یک زرده و دو عدد سفیده تخم مرغ آب پز + شیر کامل (جهت بیماران تنفسی ۱ لیتر) + مغز (از انواع مغزها مثل پسته و بادام آسیاب شده ۲ قاشق غذا خوری) + عسل ۱ قاشق غذا خوری + عصاره مالت ۱ قاشق غذا خوری
- جهت سایر بیماران (غیر تنفسی) از شیر کم چرب یا نیم چرب به جای شیر کامل استفاده شود.

نرم

جهت بیماران غذاها یا مواد غذایی مانند شیربرنج، حلیم، پوره سیب زمینی، تخم مرغ آبپز، مسقطی، فرنی، پوره سبزیجات، پنیر، شله زرد، ژله، شیر، چای و عسل، عدسی، انواع سوپ ها و ... به تشخیص کارشناس تغذیه استفاده شود



یا من اسم دواء و ذکره شفاء

راهنمای بیمار

دستورالعمل تغذیه

بیماران

مبتلا به کرونا

کد محتوا: 24



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

جامد

- ✚ برای بیماران اورمیک، سوپ به عنوان پیش غذا سرو نمی شود (به دلیل محتوای پتاسیم بالا)
- ✚ دورچین های پخته کنار غذا استفاده کنید شامل: لبو، کدو حلوائی، هویج، بروکلی، گل کلم، فلفل دلمه ای، گوجه فرنگی، اسفناج، شلغم استفاده از نارنج، لیمو، زیتون و گوجه فرنگی
- ✚ هفته ای ۲ تا ۳ بار ماهی مصرف کنید.
- ✚ سبوس های بسته بندی به سوپ، آش، کوکو و کتلت اضافه کنید.
- ✚ غذاهایی مثل پوره سیب زمینی پخته شده با پیاز و زردچوبه و یا به صورت کوکو سیب زمینی تهیه کنید.
- ✚ غذاهای با طبع سرد مانند الویه و ناگت را مصرف نکنید.
- ✚ سبزیجات پخته در انواع خورشت ها و دورچین ها مانند خورشت لوبیا سبز، خورشت کدو، خورشت به، خورشت بامیه، خورشت آلو اسفناج و خورشت کرفس که به صورت پخته و بدون سرخ کردن توصیه می شود.

منبع: دستورالعمل منوی غذایی در بیماران سرپایی و بستری مشکوک و یا مبتلا به COVID-19 معاونت درمان اردیبهشت 1399. WHO2021
مشاور علمی: خانم فاطمه فرهنگارشناس ارشد تغذیه
تهیه کننده: معصومه قانع "سوپروایزر سلامت" زرین تن ساز "سوپروایزر آموزشی"
مریم اقتداری "کارشناس دفتر سلامت"
اردیبهشت 1400 دفتر آموزش سلامت الزهرا(س)

جامد

جهت این بیماران کلیه غذاها یا مواد غذایی مجاز قابل استفاده در وعده صبحانه مانند نان معمولی یا سبوس دار، پنیر، شیربرنج، حلیم، سیب زمینی و تخم مرغ آبپز، حلوا شکری، فرنی، سبزیجات، شله زرد، ژله، شیر، چای و عسل، عدسی، انواع سوپ ها و ... به تشخیص کارشناس تغذیه با در نظر گرفتن اصول تغذیه در این گروه از بیماران استفاده شود.

ناهار و شام:

مایعات صاف

سوپ صاف شده یا آب گوشت بدون چربی + آب میوه های طبیعی + ژله (اسیدی و ترش نباشد)

مایعات کامل

سوپ پر پروتئین + ماست پروبیوتیک سوپ سبزیجات و مرغ + روغن زیتون + ماست پروبیوتیک / دوغ

نرم

کنه نرم، پوره مرغ یا بوقلمون یا گوشت، سیب زمینی آب پز یا پوره سیب زمینی، آب گوشت یا آب مرغ کم چربی، هویج پخته یا کدو حلوائی پخته، ماست پروبیوتیک، سوپ پر پروتئین، پوره سبزیجات، پوره مرغ یا گوشت، حلیم، نان تست دورگیری شده، خوراک لوبیا چیتی با گوشت یا مرغ چرخ شده، خوراک عدسی با گوشت یا مرغ چرخ شده و....