

تغذیه در بیمار با زخم بستر چگونه باشد ؟

تغذیه برای بهبود زخم و مراقبت از زخم و فرآیند درمان ضروری است. ما می توانیم فرایند بهبود بیمار و سلامت کلی خود را با اطمینان از خوردن یک رژیم غذایی متعادل پر از مواد مغذی ضروری افزایش دهیم .

درجهت بهبود زخم بستر استفاده از گروههای غذایی زیر توصیه میشود:

غذاهای دریایی:بهترین منبع پروتئین برای شما هستند. ماهی قزل آلا، ماهی تن، ماهی کاد و صدف از جمله غذاهای سالم هستند. آنها همچنین حاوی امگا 3 و 6 می باشند که برای پوست و موی شما مفید هستند.

گوشت:از خوردن گوشت مورد علاقه خود لذت ببرید. زیرا آنها حاوی پروتئین فراوان هستند. گوشت سفید بهتر از گوشت قرمز است. زیرا حاوی پروتئین بدون چربی می باشد. بر این اساس گوشت مرغ و بوقلمون گزینه های بسیار مناسبی هستند. زیرا چربی کمتری دارند.

گل کلم:گل کلم حاوی پروتئین فراوانی است و از لحاظ چربی در سطح پایینی قرار دارد. یک فنجان گل کلم سبز معادل 4 گرم پروتئین است. هر 100 گرم گل کلم حاوی حدود 89 میلی گرم ویتامین C است. گل کلم همچنین منبع غنی ویتامین E است. یک فنجان از این سبزی 4 درصد از ویتامین D مورد نیاز روزانه شما را فراهم می کند. بسته به اولویت های شما، گل کلم را می توان به روش های مختلفی تهیه کرد.

ذرت شیرین:هر 100 گرم ذرت شیرین حاوی 3 گرم پروتئین است. شما می توانید ذرت را به صورت آب پز یا بخارپز مصرف کنید و یا آن را به ماکارونی، سالاد و سوپ اضافه کنید.

اسفناج:یک فنجان اسفناج حاوی حدود 5 گرم پروتئین مورد نیاز بدن است. این سبزی همچنین منبع غنی ویتامین E است.

آووکادو:بر خلاف بسیاری از غذاهای پروتئینی، آووکادو به راحتی هضم می شود. آووکادو را می توان به غذاهای خوشمزه و مغذی اضافه کرد. آووکادو به عنوان یکی از انواع غذاهایی در نظر گرفته می شود که سرشار از ویتامین E است. نیمی از آنها دارای بیش از 2 میلی گرم ویتامین E طبیعی هستند.

سیب:سیب سالم ترین هدیه است که هر روز می توانید به بدن خود بدهید. سیب حاوی مقادیر فراوانی پروتئین است. سیب ایمنی بدن را در برابر بسیاری از بیماری ها از جمله زخم بستر تقویت می کند.

موز:موز میوه گرمسیری حاوی پروتئین فراوانی است. در هر 100 گرم موز 4 گرم پروتئین وجود دارد.

ویتامین ها و مواد معدنی در بهبود زخم نقش مهمی دارند. اضافه کردن ویتامین های A ، C ، روی، کلسیم، آهن و مس به رژیم غذایی در بسیاری از موارد یک رویکرد مناسب است. در عین حال میزان اضافه کردن غذاهای فیبردار به رژیم غذایی برای جلوگیری از یبوست و اسهال بسیار مهم است.

منابع مربوط ویتامینها و مواد معدنی :

عدس لوبیای سفید جو دوسر تخم مرغ بادام هندی نان ؛ منبعی سرشار از روی

شیر و لبنیات و سبزیجات برگ سبزو انجیر خشک : منبعی سرشار از کلسیم

اهن : گوشت قرمز و لوبیای سفید و شکلات تلخ و سبزیجات برگ سبز

منابع ویتامین C: میوه های خانواده مرکبات توت فرنگی، فلفل دلمه ای، کلم بروکلی، جوانه بروکسل، سبزیجات برگ تیره ، مانند کلم پیچ ، خردل، سیب زمینی ، اسفناج ، توت فرنگی ، گوجه فرنگی

منابع ویتامین A: جگر ، تخم مرغ ، میگو ، ماهی ، شیر غنی شده ، سیب زمینی شیرین ، هویج ، کدو تنبل ، اسفناج ، انبه طالبی، زردآلو ، کلم پیچ و کوهی. برخی از ادویه ها نیز دارای ویتامین A زیادی هستند از جمله پاپریکا ، فلفل قرمز ، کاین و پودر چیلی

علاوه بر مصرف مواد مغذی کافی ، مصرف مایعات نیز بسیار مهم است. آب برای زندگی انسان ضروری است و باید به عنوان یک رژیم غذایی با سایر مواد مغذی مصرف شود. دادن مایعات به اندازه کافی به بیماران مهم است. تعادل مایع فرد هنگامی که مقدار مایع گرفته شده از بدن با مقدار داده شده آن برابر است، ایده آل است.



بیمارستان کوثر

ایمنی بیمار 1403