

تغذیه در کرونا

بیمارانی که بیماری زمینه ای مانند دیابت، فشار خون بالا، نارسایی کلیه و ... دارند لازم است در دوران کرونا نیز از رژیم های اختصاصی بیماری خود پیروی نمایند و به بهانه کرونا در مصرف مواد غذایی تقویت کننده زیاده روی ننمایند.

در بیماران دیابتی در شرایط التهابی کرونا و استفاده از داروهای ضد التهاب، ممکن است کنترل قند خون مختل شود که پیروی از رژیم غذایی مخصوص دیابت به طور دقیق، ضروری خواهد بود.

رعایت تعادل و تنوع در رژیم غذایی ضروری است. بر مصرف مواد غذایی از همه گروه های اصلی غذایی (نان و غلات، سبزیجات، میوه جات، شیر و فرآورده های آن ها، گوشت ها و تخم مرغ و جانشین های آن ها، حبوبات و دانه ها) تأکید می شود.

مواد غذایی در هر گروه دارای ارزش غذایی تقریباً یکسانی هستند که می توانند به جای یکدیگر استفاده شوند. غذاهایتان را کم حجم و در تعداد وعده های بیشتر مصرف کنید.

پروتئین غذایی در تقویت سیستم ایمنی نقش به سزایی دارد. همچنین به منظور سالم و قدرتمند نگه داشتن عضلات تنفسی، بیماران باید منابع غنی از پروتئین را دریافت کنند. منابع آن را در وعده های غذاییتان بگنجانید. منابع پروتئین: گوشت ها (قرمز، پرندگان، ماهی)، تخم مرغ، لبنیات، حبوبات و مغزیهات.

مصرف خود گوشت ها (بافت و تفاله گوشت ها)، الزامی است و فقط عصاره مد نظر نمی باشد. به طور کلی نوشیدن مایعات کافی، گامی مؤثر در کنترل بیماری است. استفاده از آب، آب میوه های طبیعی، چای کم رنگ، آب سبزیجات و انواع سوپ ها همزمان با شروع علائم توصیه می شود. مایعات به رقیق شدن ترشحات راه های هوایی و دفع سموم کمک می کنند و باعث تسکین گلودرد می شوند.

از مصرف سرکه و ترشی ها که سبب خشکی دستگاه تنفس و تحریک آن می شوند، پرهیز کنید. 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 مجاری هوایی و تنفسی منجر شود. بنابراین مصرف غذاهای حاوی مقادیر زیاد سدیم مانند انواع کنسروها، شورها و غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس باید محدود شود.

بهترین رژیم غذایی توصیه شده برای بیماران مبتلا به COVID-19 رژیم غذایی نرم و پر پروتئین می باشد. دریافت مکمل های توصیه شده از قبیل ویتامین D براساس پروتکل های ابلاغی وزارت بهداشت برای گروه های سنی مختلف صورت می گیرد. با پزشک خود مشورت کنید.

مصرف شیر و ماست (کم چرب) و ترجیحاً دارای پروبیوتیک به مقدار حداقل دو لیوان در روز توصیه می شود. این گروه منبع خوبی از پروتئین و برخی ویتامین ها هستند.

گرچه بعضی مواد غذایی مانند سیر و زنجبیل به واسطه وجود فیتوکمیکالها در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند اما بزرگنمایی خاصیت و مصرف بی رویه آن ها توصیه نمی شود.

در صورت تهوع و استفراغ:

از قرار گرفتن در معرض بوی غذا به ویژه غذاهایی که رایحه تندی دارند اجتناب کنید. غذاهای سرد یا با دمای اتاق، بوی کمتری دارند.

تا زمانی که تهوع یا استفراغ دارید، از خوردن و آشامیدن هر ماده غذایی یا نوشیدنی پرهیز نمایید. با گذشت چند ساعت از قطع شدن استفراغ، می توانید مصرف غذاهای جامد را شروع کنید. غذا باید بی بو، کم چرب و کم فیبر باشد. نمونه ای از غذاهای مناسب برای این زمان: کمپوت سیب بدون افزودن شکر، مرغ پخته، موز، عصاره رقیق گوشت، نان تُست، تخم مرغ آب پز (بدون روغن افزوده)، انواع آب میوه و سبزی، سیب زمینی، برنج، غلات پخته و ماست

در صورت اسهال:

نوشیدنی و مواد غذایی حاوی قند و شکر اسهال را تشدید می کند خصوصاً آب میوه های تجاری و شربت ها، شکر، نوشابه ها، ماءالشعیر، بستنی و مواد غذایی شیرین، آدامس و آب نبات های حاوی قند های رژیمی (سوربیتول، زایلیتول).

از مصرف غذاهای پر چرب و سرخ شده پرهیز کنید. غذاهای پر چرب مانند: لبنیات پر چرب و سنتی، خامه، کره، سوسیس و کالباس، فست فودها.

از مصرف مواد غذایی با کافئین زیاد مانند قهوه، نوشابه، چای پر رنگ پرهیزید. مواد غذایی قابل مصرف در زمان اسهال: کته برنج، سیب زمینی، ماست، تخم مرغ آب پز، گوشت های کم چرب آبپز (مرغ، جوجه، ماهی، گوشت قرمز لُخم)، نان تُست و خشک، سیب، موز

در صورت معده درد:

غذاها را در حجم کم و در دفعات زیاد مصرف کنید.

از مصرف غذاهای شور، چرب، فست فود، قهوه و نسکافه، فلفل و غذاهای تند و پر ادویه پرهیز کنید.

❖ اگر اشتهای شما کم و دریافت غذای روزانه شما محدود شده است، از متخصص تغذیه جهت

تجویز مکمل های غذایی مناسب کمک بگیرید.