



به نام یگانه هستی بخش



**توصیه های تغذیه ای در تظاهرات  
گوارشی بیماری کووید 19**

# توصیه های تغذیه ای در تظاهرات گوارشی در بیماری کرونا

- نتایج حاصل از مطالعات جدید منتشر شده در دنیا نشان می دهد که برخی افراد در مراحل اولیه عفونت با ویروس کرونا ممکن است علائمی مانند درد شکم، اسهال، یبوست، تهوع و استفراغ را تجربه کنند.

# در صورت وجود علائم گوارشی (اسهال، استفراغ، دل درد و ...) به نکات زیر توجه

## کنید

- 1- دست های خود را بطور مرتب با آب و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه بشویید، به ویژه پس از اجابت مزاج و یا عطسه، قبل از غذا خوردن و یا پخت و پز.
- 2- سطوح را به طور مرتب تمیز و ضد عفونی کنید، از جمله سرویس بهداشتی منزل که بطور مشترک توسط سایر اعضای خانواده مورد استفاده قرار می گیرد ، دستگیره دستشویی و حمام و سایر درها ، گوشی تلفن و شماره گیر و هرچیز دیگری که بطور مشترک توسط شما و اعضای خانواده اغلب ممکن است لمس شود.

# مواد غذایی مفید جهت وجود بی اشتهایی در بیماری کرونا

- 1- میوه ها و سبزی ها با تاکید بر سیب، انار، پرتقال، انجیر، لیموترش، انبه، کدو حلوائی و انواع دیگر مطابق میل فرد
- 2- چای لیمو زنجبیل
- 3- ادویه ها و گلپر (با اضافه کردن به غذا)
- 4- سمنو، جوانه گندم و جوانه نخود
- 5- شیر برنج با سیاه دانه و کمی دارچین
- 6- شله زرد با خلال بادام و پسته
- 7- مغزها و خشکبار شامل فندق، گردو، پسته، بادام، توت خشک، نخود و کشمش، مویز بعنوان میان وعده روزانه.
- 8- اضافه کردن آرد برنج به انواع سوپ یا غذا
9. اضافه کردن پودر مغزهای گیاهی نظیر گردو، بادام، کنجد، پسته به ماست یا سوپ یا سایر غذاها
10. استفاده از ارده، حلوا ارده یا کره بادام زمینی به همراه نان تست / برشته در میان وعده

# در صورت درد معده از غذاهای زیر پرهیز کنید

- 1- غذاهای چرب و فست فودها مانند انواع همبرگر، پیتزا، سوسیس، ژامبون، کالباس و سیب زمینی سرخ شده
2. لبنیات: مصرف بیش از حد لبنیات خصوصا در افرادی که عدم تحمل لاکتوز شیر وجود دارد
3. قهوه ، نسکافه، چای، انواع شکلات و کاکائو
- 4- فلفل و سایر ادویه جات : انواع فلفل تند، پودر کاری ، خردل و....
5. غلات کامل(با سبوس بالا) بهتر است به طور موقتی قطع و پس از کاهش درد معده شروع شود
- 6- غذاهای شور: باعث بر هم خوردن تعادل الکترولیت ها(املاح و مواد معدنی) و ایجاد دردهای شکمی می شود
7. پرخوری: احتمال درد شکمی را بالا می برد لازم است وعده های غذایی به 5 یا 6 وعده در روز با حجم کم برسد
- 8- مصرف گوشت قرمز به دلیل تحریک بیشتر ترشح اسید معده سبب بدتر شدن دردهای شکمی می شود بهتر است از سایر انواع گوشت ها ( مرغ - ماهی و...) استفاده کرد

# در صورت درد معده از غذاهای زیر پرهیز کنید

1. غذاهای چرب و فست فودها مانند انواع همبرگر، پیتزا، سوسیس، ژامبون، کالباس و سیب زمینی سرخ شده
2. لبنیات: مصرف بیش از حد لبنیات خصوصا در افرادی که عدم تحمل لاکتوز شیر وجود دارد
3. قهوه، نسکافه، چای، انواع شکلات و کاکائو
4. -فلفل و سایر ادویه جات : انواع فلفل تند، پودر کاری، خردل و....
5. -غلات کامل(با سبوس بالا) بهتر است به طور موقتی قطع و پس از کاهش درد معده شروع شود
6. -غذاهای شور: باعث بر هم خوردن تعادل الکترولیت ها(املاح و مواد معدنی) و ایجاد دردهای شکمی می شود
7. - پرخوری: احتمال درد شکمی را بالا می برد لازم است وعده های غذایی به 5 یا 6 وعده در روز با حجم کم برسد
8. -مصرف گوشت قرمز به دلیل تحریک بیشتر ترشح اسید معده سبب بدتر شدن دردهای شکمی می شود بهتر است از سایر انواع گوشت ها ( مرغ - ماهی و...) استفاده کرد

# غذاهایی که به بهتر شدن درد شکم کمک می کند

- 1-نعناع. دمنوش یا چای آن مصرف نعناع و ترکیبات آن در سوزش سر دل یا ترش کردن توصیه نمی شود
- 2 -زنجبیل. زنجبیل تازه یا خشک را می توان به انواع سس ها و چاشنی های غذا اضافه کرد . چنانچه بیمار دچار کاهش پلاکت باشد بهتر است مصرف زنجبیل را محدود نمود



# توصیه های تغذیه ای در صورت یبوست در بیماری کرونا

مصرف فیبر به میزان کافی

منابع غذایی خوب فیبر عبارتند از :

1. غلات کامل که سبوس فراوان دارند مانند نان گندم کامل، برنج قهوه ای، جودوسر و غلات پرک شده
2. انواع حبوبات مانند عدس، ماش، لوبیا، نخود و لوبیای سویا
3. مغزها مانند بادام، بادام زمینی، گردو و پسته، فندق، مغز انواع تخمه ها
4. میوه ها مانند انواع توت، سیب با پوست، پرتقال و گلابی، کیوی، انجیر، انگور، انواع آلو و زردآلو
5. انواع دانه های گیاهی نظیر تخم شربتی، خاکشیر و اسپرزه
6. انواع سبزی ها مانند هویج، بروکلی، نخودفرنگی و سبزی های کلمی، کاهو، سبزی خوردن، اسفناج، برگ چغندر
7. هویج یا زردک آب پز، کدو حلوایی آب پز، شلغم آب پز، به آب پز
8. خشکبار بویژه آلو بخارا، برگه آلو و انجیر خیسانده که قبل از خواب می توان دو سه عدد آن را با مقداری آب میل کرد

# توصیه های تغذیه ای در صورت یبوست در بیماری کرونا

- مصرف مایعات به مقدار زیاد
- آب: نوشیدن آب و مایعات به مقدار کافی.
- یکی از راه های افزایش آب دریافتی خرد کردن تکه های میوه نظیر سیب، توت فرنگی، لیموترش، خیار به همراه چوب دارچین نعنا و کمی عسل (در صورت تمایل) را داخل حدود یک لیتر آب قرار داده و پس از گذشت حدود 7 ساعت، از آب مزه دار شده به فواصل 2 ساعت یکبار استفاده شود.

# مواد غذایی مناسب برای درمان اسهال

- 1- موز: موز بدلیل داشتن پتاسیم و پکتین
  2. برنج: برنج سفید به راحتی در دستگاه گوارش هضم شده و به روده های پرکار در زمان اسهال استراحت می دهد.
  3. سس سیب/سیب پخته/ کمپوت سیب بدون شکر.
  4. نان تست/ برشته: در صورت ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر لازم است مصرف نان فاقد گلوتن مصرف شود.
  5. پوره سیب زمینی: همراه با کمی نمک بدون افزودن روغن
  6. جوجه آب پز/بخار پز: این نوع طبخ جوجه، قوام ملایم و مناسب و قابلیت هضم پروتئین بالا را ایجاد می کند
  7. ماست: حاوی پروبیوتیک های ترمیم کننده جدار روده است .
  - 8- آب مرغ/ سوپ مرغ بدون چربی یا کم چربی
  9. آب: مصرف مایعات به ویژه آب در طول روز، بهتر است مایعات بین وعده های غذایی نوشیده شود.
- در صورتیکه اسهال با رعایت توصیه های غذایی ذکر شده بهتر نشد، حتی بدتر شد و یا بیش از 5 تا 7 روز طول کشید و یا خون در مدفوع مشاهده شد لازم است فرد سریعا به پزشک مراجعه نماید

# نکات تغذیه ای که سبب کاهش تهوع می شود:

- 1- از قرار گرفتن در معرض بوی غذا بویژه غذاهایی که رایحه تندی دارند اجتناب کنید.
- 2- تعداد وعده های غذایی را افزایش و حجم غذا در هر وعده را کاهش دهید و از مصرف غذا در حجم سنگین خودداری کنید.
- 3- بوییدن پوست لیموترش بعد از خراش دادن به کنترل تهوع کمک می کند.
- 4- مصرف تکه های میوه یخ زده یا آب میوه های رقیق شده همراه با یخ می تواند مفید باشد.
- 5- اگر طعم دهان شما بد است می توانید از آبنبات هایی با طعم نعناع یا لیمو استفاده کنید.
- 6- سعی کنید بیشتر استراحت کنید

# در صورت داشتن تهوع دقت کنید

- 1- تا زمانی که تهوع یا استفراغ دارید، از خوردن و آشامیدن هر ماده غذایی یا نوشیدنی پرهیز نمایید.
- 2- بعد از توقف استفراغ، بزرگسالان و کودکان بالاتر از 3 سال می توانند تکه های کوچک یخ را هر ده دقیقه به اندازه یک قاشق مرباخوری؛ و سپس هر 20 دقیقه به اندازه یک قاشق غذا خوری مک بزنند.
- 3- پس از توقف استفراغ، می توانید کمی مایعات رقیق مانند آب مرغ یا گوشت، آب سیب یا ژلاتین میل کنید.
- 4- با گذشت 8 ساعت از قطع شدن استفراغ، می توانید مصرف غذاهای جامد را شروع کنید. غذای جامد را با یک نوع غذای ساده و در اندازه خیلی کوچک در هر بار شروع کنید. غذا باید بی بو، کم چرب و کم فیبر باشد.

# در صورت وجود تهوع و استفراغ، از غذاهای زیر اجتناب کنید:

- 1- غذاهای پرچرب یا سرخ کرده
- 2- آب میوه ها و نوشیدنی های خیلی شیرین
- 3- غذاهای بسیار معطر
- 4- غذاهای حاوی فیبر بالا
- 5- غذاهای نفاخ
- 6- غذاها و یا نوشیدنی های خیلی گرم



# سیاس از توجه شما

گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اراک