

✓ توصیه های تغذیه ای در بیماران سوختگی

✓ استفاده از غذاهایی که غنی از پروتئین هستند در برنامه غذایی روزانه: مثل انواع گوشت
ماکیان، جگر، گوشت قرمز، تخم مرغ.

✓ مصرف روزانه حداقل ۱ عدد تخم مرغ یا ۵ عدد تخم بلدرچین.

✓ مصرف روزانه یک لیوان شیر و یک لیوان ماست .

✓ مصرف حبوبات پخته در صورت عدم استفاده از گوشت.

✓ مصرف روزانه ۲ قوطی کبریت پنیر.

✓ مصرف روزانه ۳ قاشق غذاخوری روغن کنجد یا زیتون یا کانولا.

✓ مصرف روزانه ۲۰ گرم یا یک قوطی کبریت کره همراه غذا در صورت عدم ابتلا به فشار خون
و چربی خون.

✓ مصرف غذاهای پر کالری مثل ماکارونی، سیب زمینی، فرنی، حلیم، شله زردو.. در صورت
عدم ابتلا به دیابت

✓ مصرف میان وعده های پر کالری مثل کره بادام زمینی، ارده کنجد، ژله، بستنی

✓ مصرف روزانه ۴ تا ۳ عدد میوه بهتر است یکی از میوه ها موز انتخاب شود.

✓ استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین ث در هر وعده غذایی (مثل پرتقال، گریپ فروت،
کوجه فرنگی، توت فرنگی، فلفل سبز و لیمو ترش)

✓ پرهیز از مصرف چای و قهوه، نوشابه، سوسیس و کالباس و قندهای ساده به منظور کاهش
استرس

✓ استفاده از خشکبار مثل توت خشک ، برگه آلو و زردآلو، آلو خشک، انجیر خشک ، کشمش و خرما

✓ استفاده از حبوبات جوانه زده مثل جوانه ماش و عدس.

✓ استفاده از دانه های روغنی نظیر پسته و بادام.

✓ مصرف روزانه سبزیجات برگ سبز نظیر جعفری، ریحان، کاهو، اسفناج بخارپز شده.

✓ باتوجه به از دست رفتن آب بدن توصیه میشود بیمار مبتلا به سوختگی روزانه ۱۰ تا ۱۲ لیوان مایعات شامل آب دوغ، آبمیوه تازه و غیره بنوشد.

✓ چربی ها باید به اندازه مصرف گردند نوع چربی مصرفی بهتر است از منابع غذایی امگا ۳ از جمله ماهی، میگو، زیتون، گردو ، فندق، بادام و غیره که باعث بهبود پاسخ ایمنی بیمار در برابر عفونت می شود استفاده گردد.

✓ برای ایجاد آرامش می توان از یک لیوان شیر گرم یا یک عدد سیب قبل از خواب بهره برد.

✓ از مصرف مواد غذایی شامل ادویه زیاد، فلفل و غذاهای شور و سرخ شده و تنقلات بوداده به دلیل افزایش خارش و احتمال بروز تاول مجدد در نواحی بهبود یافته بپرهیزید.

✓ بهتر است وعده های غذایی خود را در ۵ تا ۶ وعده تقسیم نمایید به صورت ۳ وعده غذایی اصلی شامل همه گروه های غذایی و ۲ تا ۳ میان وعده

✓ جهت مبارزه با بی اشتهایی توصیه می شود:

✓ شستشوی صورت و مسواک زدن، عدم نوشیدن اب و آبمیوه قبل از غذا، داشتن ورزش و فعالیت کافی، توصیه به مصرف ماست و سبزیجات تازه، لیمو و نارنج، میوه ها و انواع سالاد.

واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان امیرالمومنین