



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)
بندرعباس

تغذیه در کرونا (کووید-۱۹)



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:01/07/30-002

عنوان	تغذیه در کرونا(کووید-19)
تهیه کننده	خانم دکتر ناهید رضانی جلفایی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱/۰۷/۳۰
سال بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تایید کننده علمی: آقای دکتر محمد محمدی ، متخصص تغذیه و رژیم درمانی	



۵

در صورت تمایل به مصرف مکمل‌های غذایی، مصرف برخی از مکمل‌های تغذیه‌ای (شامل اسیدهای چرب امگا ۳، پروبیوتیک‌ها، ویتامین دی، ویتامین‌های گروه ب، ویتامین سی و روی) می‌تواند برای افرادی که دچار کمبود این ریز مغذی‌ها هستند، مفید باشد. هرچند توجه به این نکته ضروری است که نباید به طور خودسرانه و بی‌رویه از مکمل‌های تغذیه‌ای استفاده کرد و لازم است تحت نظر مراقبان سلامت باشد.

“با آرزوی سلامتی و تندرستی“

منابع:

1. Fernández-Quintela, A., et al. Key Aspects in Nutritional Management of COVID-19 Patients. J. Clin. Med. 2020, 9, 2589.
2. Barazzoni, R. et al. ESPEN expert statements and practical guidance for nutritional management of individuals with SARS-CoV-2 infection. Clin. Nutr. 39,1631–1638 (2020).
3. Liang T. Handbook of COVID-19 prevention and treatment. The First Affiliated Hospital, Zhejiang University School of Medicine Compiled According to Clinical Experience. 2020;68.
4. Venter C, Eyerich S, Sarin T, Klatt KC. Nutrition and the Immune System: A Complicated Tango. Nutrients. 2020;12(3):E818.

همچنین توصیه می‌شود این افراد روزانه در رژیم غذایی خود از منابع غذایی حاوی ویتامین آ (تخم مرغ، انواع گوشت‌ها، جگر، میوه و سبزیجات زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوایی، فلفل دلمه‌ای زرد و نارنجی و ...)، منابع غذایی حاوی ویتامین سی (مرکبات و سبزیجات سبز رنگ مانند فلفل دلمه‌ای سبز رنگ) و منابع غذایی حاوی پروتئین، روی و آهن (انواع گوشت‌ها، تخم مرغ، حبوبات و آجیل‌ها) استفاده کنند.



۴

توصیه‌های تغذیه ای برای افراد مبتلا به کرونا

بطور کلی توصیه می‌شود رژیم غذایی افراد مبتلا به یک رژیم پر کالری پر پروتئین، دارای نسبت مناسبی از اسیدهای چرب امگا ۶ به امگا ۳ و حاوی مقادیر اندک قندهای ساده باشد. روزانه ۶ وعده غذایی (هر ۲ الی ۳ ساعت یکبار) دریافت کنند و مایعات را به میزان ۲-۳ لیتر در روز مصرف کنند (آب، آب میوه یا آب سبزی‌های تازه طبیعی، چای کم رنگ، آب گوشت یا مرغ).



توصیه می‌شود افراد مبتلا در رژیم

غذایی خود همواره میزان مناسبی از غلات بویژه غلات سبوس دار (مانند نان سنگک و بربری، برنج قهوه ای، جو و بلغور)، میوه ها و سبزیجات، محصولات لبنی پروبیوتیک کم چرب، گوشت‌های سفید مانند مرغ و ماهی (در صورت تمایل به استفاد از گوشت قرمز حتما از نوع بدون چربی و به میزان کم مصرف شود)، تخم مرغ، حبوبات، روغن‌های مایع گیاهی، آجیل‌ها و جوانه‌ها را مصرف کنند.

توصیه می‌شود دریافت چربی‌های جامد و حیوانی، غذاهای چرب و سنگین مانند غذاهای سرخ کردنی، ماکارونی، انواع فست فودها و غذاهای فراوری شده و شور، نوشیدنی‌های صنعتی و گازدار و انواع شیرینی‌جات را محدود کنند.



۳

۲-۴ واحد در روز از گروه میوه‌جات (هر واحد شامل یک عدد میوه متوسط یا نصف لیوان توت، انگور و انار)، ۲-۳ واحد در روز از گروه لبنیات پروبیوتیک کم چرب (شامل یک لیوان شیر یا یک کاسه ماست یا ۲ لیوان دوغ کم نمک)، ۲-۳ واحد در روز از گروه گوشت، تخم مرغ، و حبوبات (هر واحد شامل دو تکه گوشت خورشتی یا دو عدد تخم مرغ یا یک لیوان حبوبات پخته) باشد.



علاوه بر این یکسری از مواد غذایی شامل

مرکبات (مانند پرتقال، نارنگی و گریپ فروت)، فلفل قرمز، کلم بروکلی، سیر، زنجبیل، اسفناج، بادام، تخمه آفتابگردان، زردچوبه، چای سبز و کیوی در بهبود عملکرد و ارتقا سیستم ایمنی موثر هستند، که می‌بایست افراد از این مواد غذایی در رژیم روزانه خود بهره مند گردند.



همچنین باید توجه داشت که افراد باید از دریافت زیاد کالری، چربی‌های جامد و حیوانی، قندهای ساده (قند و شکر، شربت، انواع شیرینی‌جات، کیک و کلوچه، انواع مربا و ...) که موجب کاهش عملکرد سیستم ایمنی می‌شوند، خودداری کنند.



۲

بیماران مبتلا به عفونت ویروسی کووید-۱۹ معمولا از علائمی همچون دیسترس تنفسی، درد و خستگی، فقدان حس چشایی و بویایی، کم اشتها، سوءتغذیه، تب و التهاب شدید رنج می‌برند. مداخلات مبتنی بر تغذیه یک بخش اساسی و مهم در مدیریت این بیماری است. لازم است رژیم غذایی بیماران با توجه به وضعیت تغذیه ای و بیماری‌های زمینه‌ای آنها به طور اختصاصی طراحی شود. در صورتی که فرد مبتلا به کووید-۱۹، بیماری زمینه ای دیگری مثل سرطان، بیماری‌های کلیوی، دیابت و غیره داشته باشد در اولویت مشاوره تغذیه قرار دارد.

توصیه‌های تغذیه ای برای پیشگیری از ابتلا به کرونا

بطور کلی برای تقویت سیستم ایمنی بدن در مواجهه با عوامل بیماری‌زا، رعایت یک رژیم غذایی سالم و متعادل که حاوی تمامی مواد مغذی ضروری باشد، بسیار تاثیرگذار است. یک رژیم غذایی مناسب رژیمی است که در آن فرد روزانه از همه گروه‌های غذایی به میزان مناسبی دریافت داشته باشد. این رژیم باید شامل ۶-۱۱ واحد در روز از گروه غلات بخصوص از نوع سبوس دار (هر واحد شامل ۳۰ گرم نان یا یک کف دست بدون انگشت از نان‌های ضخیم یا ۴ کف دست نان نازک، نصف لیوان برنج)، ۳-۵ واحد در روز از گروه سبزیجات (هر واحد شامل یک لیوان سبزی خام یا نصف لیوان سبزی پخته شده).



۱