

مقدمه

در زمان بروز سوختگی به علت شوک وارده و جراحات ، باعث از دست رفتن املاح ، مایعات و پروتئین های بدن به خصوص عضلات بدن می شود که در نتیجه باعث کاهش وزن بیمار می شود.

هدف از رژیم درمانی در بیماران دچار سوختگی

جلوگیری از ایجاد سوء تغذیه ، افزایش سطح سیستم ایمنی بیمار ، برقراری تعادل آب و الکترولیت ها ، تسریع در التیام زخم ها و همچنین کنترل قند خون افزایش یافته در برخی از بیماران است.

نیاز بیماران دچار سوختگی به انرژی ، پروتئین ، ویتامین های گروه A , C , D , E , K , B و همچنین مواد معدنی روی ، کروم ، مس ، پتاسیم ، آهن ، کلسیم و سایر مواد مغذی دیگر مانند اسید آمینه های گلوتامین و آرژنین و همچنین اسید چرب امگا ۳- افزایش می یابد.

کربوهیدرات : رژیم روزانه باید مبتنی بر کربوهیدرات بوده و به منظور دریافت این میزان کربوهیدرات باید به میزان کافی از منابع کربوهیدرات مانند انواع نان (بهترین نان ، نان گندم کامل یا سبوس دار) ، برنج ، غلات ، سیب زمینی ، حبوبات ، ماکارونی و سایر منابع استفاده کرد.

پروتئین : همچنین در رژیم روزانه میزان و نوع پروتئین مصرفی مهم می باشد. بهتر است از پروتئین های با کیفیت خوب به عنوان منابع پروتئین استفاده گردد؛ مانند تخم مرغ ، شیر ، آب پنیر ، گوشت قرمز ، گوشت سفید و همچنین ماهی ، میگو و سایر موجودات دریایی که پروتئین های آنها از نظر کمی و کیفی قابل قبول بوده و می تواند نقش مهمی در بهبود جراحات های سوختگی ایفا نماید.

چربی : چربی ها باید به اندازه مصرف گردند و باید از مصرف غذاهای با چربی بالا خودداری کرد زیرا میزان بالای چربی ممکن است باعث افزایش حساسیت بدن به عفونت شود. نوع چربی مصرفی مهم می باشد که بهتر است بیشتر از امگا - ۳ و مواد غذایی غنی از این اسید چرب استفاده گردد.

منابع ویتامین ها و مواد معدنی :

- B5** (اسید پانتونیک): جگر گوساله ، بادام زمینی ، نخود ، لوبیا سویا
- B2** (ریبوفلاوین): جگر گوساله ، قارچ ، مخمر آبجو ، اسفناج ، ماست
- B1** (تیامین): مخمر آبجو ، بلغور جو ، تخمه آفتاب گردان
- B6** (پیریدوکسین): جگر گوساله ، سیب زمینی ، موز ، عدس ، اسفناج
- A :** جگر گاو ، تخم مرغ (کامل) ، شیر ، هویج ، سیب زمینی ، اسفناج ، زرد آلو ، هلو
- C :** مرکبات ، کلم بروکلی ، گل کلم ، توت فرنگی ، سبزیجات برگ دار تیره رنگ ، کیوی
- D:** ماهی آزاد ، ماهی تن ، انواع تخم پرندگان ، جگر گوساله
- E:** تخمه آفتابگردان ، جوانه گندم ، میگو

K: اسفناج ، کلم بروکلی ، کلم سبز ، جگر گاو ، چای سبز .

کلسیم : پنیر ، ماهی ، ساردین با استخوان ، لوبیای سویا (خشک)، کلم ، ماست ، شیر
کروم : عدس ، نان گندم کامل ، مخمر آب جو ، مرغ
مس : جگر ، عدس ، نخود ، لوبیا قرمز ، تخمه آفتاب گردان
آهن : جگر ، عدس ، گوشت قرمز ،...

پتاسیم : آرد سویا ، لوبیا سفید ، عدس ، موز ، اسفناج
روی : جگر ، عدس ، نخود سبز ، نان گندم کامل
آرژنین : بادام زمینی ، لوبیای سویا ، فندق ، میگو ، فیله گوسفند
گلوتامین : سینه بوقلمون ، سینه مرغ ، شیر
امگا - ۳ و امگا - ۶ : شاه ماهی ، ماهی تن ، ماهی آزاد ، ماهی قزل آلا

فهرست مواد غذایی پرکالری پرپروتئین :

نان و غلات : غلات پخته (فرنی یا حلیم) با شیر ، کره و شکر - برنج - ماکارونی با گوشت ، قارچ و پنیر - سیب زمینی با کره - انواع نان سبوس دار
سبزی ها : تمامی انواع سبزی ها به صورت خام ، پخته یا سرخ شده.

میوه ها : انواع میوه تازه ، آب میوه تازه و طبیعی ، کمپوت انواع میوه ، میوه خشک شده و یا سالاد میوه
گوشت و مواد غذایی پروتئینی : انواع گوشت آبزیان ، ماکیان و دام به صورت آب پز ، کبابی و سرخ شده با کره یا روغن مایع و همچنین افزودن پودر شیر خشک به انواع سوپ و سس.



بیمارستان سورهج و سوختگی گناوه

مراقبت های تغذیه ای در سوختگی



تهیه کننده: روح اله علی زاده
کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

بهار ۹۵

برای ایجاد آرامش می توان از ۱ لیوان شیر گرم یا ۱ عدد سیب در هنگام خواب، استفاده از منابع ویتامین D، منابع ویتامین های گروه B کمپلکس و منابع ویتامین C بهره برد.

لطفا به مقدار کافی خود آب را روزانه بنوشید.

نمونه رژیم پرپروتئین:

این نمونه رژیم روزانه ۲۵۲ گرم کربوهیدرات، ۱۱۹ گرم پروتئین و ۱۱۰ گرم چربی را تأمین میکند.

صبحانه: نان ۲ برش + پنیر ۳۰ گرم (به اندازه ۱ قوطی کبریت) + کره ۱ قاشق مربا خوری + مربا ۱ قاشق غذا خوری + شیر با چربی متوسط یا بالا یک لیوان + عسل ۱ قاشق غذا خوری

میان وعده: میوه ۲ عدد یا ۲ لیوان آب میوه تازه و طبیعی + کیک یزدی ۱ عدد

ناهار: برنج پخته ۱۵ قاشق غذا خوری + گوشت پخته ۱۲۰ گرم + حبوبات ۱/۲ لیوان + روغن مایع ۲ قاشق غذا خوری + ۱ کاسه سالاد + روغن زیتون ۲ قاشق مربا خوری

میان وعده عصر: ۲ عدد میوه + کیک یزدی ۱ عدد

شام: نان ۲ برش + تخم مرغ + مایونز ۱ قاشق غذا خوری + ۱ عدد گوجه و ۱ عدد خیار

میان وعده آخر شب: ۱ لیوان شیر گرم + ۲ قاشق چای خوری شکر.

با تشکر و آرزوی سلامتی

حبوبات: عدس، لوبیا چیتی، لوبیا قرمز به صورت پخته در غذا یا همراه با سیب زمینی و آب گوشت یا تکه های گوشت

قندهای ساده: عسل، انواع مربا، شیرینیجات، انواع کیک، قند و شکر (به میزان توصیه شده)

نکات مهم:

جهت جلوگیری از افزایش استرس در بیماران دچار سوختگی؛ بیماران باید از خوردن مواد غذایی استرس زا مانند قهوه، الکل، چای زیاد و پررنگ، قندهای ساده به میزان زیاد، مواد غذایی صنعتی و فرآوری شده (سوسیس و کالباس، غذاهای آماده طبخ، انواع نوشابه ها، نوشیدنی ها و آب میوه های صنعتی و تجاری و...) خودداری کند.

مصرف زیاد و بیش از اندازه قندهای ساده علاوه بر افزایش میزان استرس در بیماران باعث افزایش قند خون شده و عاملی برای خروج آب از سلول ها و کم آبی بدن و حتی اختلالات تنفسی می گردد.

چربی ها باید به اندازه مصرف شوند و باید از مصرف غذاهای پرچرب و حاوی چربی حیوانی خودداری کرد زیرا میزان بالای چربی باعث کاهش پاسخ سیستم ایمنی بدن میگردد و در نتیجه باعث افزایش حساسیت بدن به عفونت میشود. البته نوع چربی مصرفی مهم می باشد که همانطور که گفته شد بهتر است از منابع غذایی امگا-۳ استفاده گردد.