

## مقدمه

عفونت ها منجر به افزایش متابولیسم بدن ، تجمع مواد سمی در بدن ، اختلال در تعادل آب بدن ، اختلالات گوارشی ، انهدام پروتئین های نسوج که حاصل آن دفع ازت از بدن است می گردد.

بنابراین در مراقبت تغذیه ای بیماری های عفونی اولویت با تامین انرژی ، پروتئین ، ویتامین ها و املاح است .

**\*\*** با بالا رفتن یک درجه سانتی گراد حرارت بدن ۱۳ درصد سوخت و ساز ( متابولیسم ) بدن افزایش می یابد . بنابراین مصرف آب و مایعات و غذا در دفعات بیشتر با حجم کم توصیه می شود.

**\*\*** در مرحله حاد بیماری و هنگام تب ممکن است املاحی مثل سدیم و پتاسیم به مقدار زیادی و به صورت عرق از بدن دفع شود و مصرف سوپ های حاوی نمک برای جبران ضروری است .

رژیم غذایی حاوی میوه (موز، آلو، کیوی، پرتقال و...) سبزی (اسفناج، جعفری، لوبیا، سبوس گندم، هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی، سیب زمینی) شیر و ماست برای تامین پتاسیم توصیه می شود.



**\*\*** در یک فرد بیمار میزان نیاز به پروتئین افزایش می یابد بنابراین تامین پروتئین روزانه به ویژه از منابع حیوانی که با کیفیت ترند مانند انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی، طیور) انواع لبنیات پاستوریزه (پنیر، کشک، ماست، دوغ) و تخم مرغ توصیه می شود.



**مایعات** : نوشیدن آب آشامیدنی سالم، عرقیجات و دمنوش ها و سایر مایعات مانند شیر ودوغ به عنوان بهترین نوشیدنی توصیه می شود تا بخشی از انرژی ، پروتئین ، بعضی ویتامین ها و مواد معدنی لازم را تامین کند .

**\*\*** نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان کمک به دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب بدن می کند.

**ویتامین های گروه B:** در هنگام تب نیاز بدن به انرژی افزایش می یابد و برای متابولیسم و سوخت و ساز نیاز به ویتامین های گروه B افزایش می یابد که باید روزانه از منابع غذایی از جمله مصرف کافی سبزی ها به ویژه برگ سبز، میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت، زرده تخم مرغ، دل و جگر، غلات سبوس دار، حبوبات و مغزها تامین شود.



**ویتامین ای:** علاوه بر داشتن فعالیت آنتی اکسیدانی ، به عملکرد سیستم ایمنی بدن نیز کمک می کند . این ویتامین در روغن برخی گیاهان یافت می شود مانند (گلرنگ ، آفتاب گردان ، کانولا و ذرت). انواع آجیل ها ( فندق ، بادام ، گردو ) اسفناج ، کلم پیچ ، سویا و سیب زمینی نیز دارای مقادیری از این ویتامین هستند.

بیمارستان سوانح و سوختگی گناوه

## توصیه های تغذیه در بیماری های عفونی و تب دار



آبان ماه ۱۳۹۹

کد پمفلت: BH.E.N.cov-19

کارشناس تغذیه بیمارستان: فاطمه طاهری

**ویتامین آ:** کمبود این ویتامین منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود. ویتامین آ به جذب ف هضم و ذخیره آهن در بدن کمک می کند و کمبود آن منجر به کم خونی ناشی از فقر ویتامین آ می شود که باید از طریق منابع غذایی حاوی آن تامین شود.

منابع غذایی آن به دو شکل منابع غذایی حیوانی و گیاهی است و منابع غذایی حیوانی از قابلیت جذب بهتری نسبت به منابع گیاهی برخوردار هستند.

منابع حیوانی: در جگر، قلوه، زرده تخم مرغ، شیرولبنیات چرب و کره وجود دارد که فرم فعال ویتامین است. منابع گیاهی: عمدتاً در میوه های رنگی و سبزی های زرد و سبز نظیر اسفناج، کاهو، هویج، کدو حلوائی، طالبی، موز، انگور، خرما و... وجود دارد و به فرم بتا کاروتن است که یک آنتی اکسیدان قوی است و به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری های غیرواگیر کمک میکند.

**روی (زینک):** از نشانه های کمبود روی اختلالات ایمنی است. غذاهای غنی از روی شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ است.

**\* سیر، زنجبیل و سایر مواد غذایی توصیه شده اگرچه به دلیل ترکیبات خاصی که دارند می توانند در مقابله با عفونت های باکتریایی و ویروسی مفید باشند اما بزرگنمایی اثرات مفید آنها و مفصرف بی رویه میتواند پیامدهای نامطلوبی بر متابولیسم بدن و تداخل در جذب داروها و مکمل های تجویز شده داشته باشد.**

**ویتامین سی:** علاوه بر اینکه یک آنتی اکسیدان است، مصرف این ویتامین باعث جذب بهتر آهن در بدن می شود. نگهداری طولانی مدت در یخچال، پختن، گرمای هوا، نور و دخانیات باعث از بین رفتن این ویتامین می شوند.

منابع این ویتامین: انواع فلفل، مرکبات، سبزی های برگ سبز مثل سبزی خوردن و اسفناج، گوجه فرنگی، لیمو، انواع کلم، کیوی و دیگر میوه و سبزی ها.



**آهن:** فقر و کمبود آهن باعث آسیب و تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود. آهن در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می شود. منابع حیوانی: گوشت قرمز، مرغ و ماهی، تخم مرغ و منابع گیاهی: انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل می باشند.

**\* اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین سی مصرف شوند، جذب آهن افزایش می یابد.**

**ویتامین دی:** دریافت مناسب از منابع غذایی این ویتامین ( ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ ) به صورت روزانه در افزایش سطح ایمنی بدن کمک میکند.