



راهنمای تغذیه بالینی معاونت درمان دانشگاه برای بیماران مبتلا به کرونا

معاونت درمان با همکاری مسئولان تغذیه بیمارستان ها اقدام به تهیه نکات ضروری جهت رعایت در رژیم غذایی بیماران مبتلا به کرونا کرده است، متن این راهنمای تغذیه ای را در ادامه بخوانید.

به گزارش روابط عمومی معاونت درمان دانشگاه، در پی برخی اطلاع رسانی های بدون پایه و اساس علمی در خصوص بیماری کرونا و پیشگیری از آن از نظر تغذیه ای که در فضای مجازی و سایت های مختلف منتشر می شود، شیما هادوی مسئول واحد تغذیه معاونت درمان با همکاری مسئولان تغذیه بیمارستان ها اقدام به تهیه نکات ضروری جهت رعایت در رژیم غذایی بیماران کرده است. این گایدلاین تغذیه ای به بیمارستان ها جهت اجرا ابلاغ شد. متن راهنمای تغذیه ای معاونت درمان دانشگاه را در ادامه بخوانید.

منو های غذایی:

در خصوص تغذیه در بیماری کرونا تا کنون هیچ شواهد علمی مستدلی وجود ندارد، از این رو تمامی تدابیر برای حفظ و ارتقا سیستم ایمنی افراد در معرض خطر (کارکنان و بیماران) در نظر گرفته می شود.

مسئولان تغذیه بیمارستان ها می بایست نسبت به تغییر منو های غذایی با تاکید بر گنجاندن موارد ذیل در رژیم غذایی بیماران و برنامه غذایی پرسنل ضمن رعایت تنوع و تعادل اقدام نمایند. طبیعی است رعایت بهداشت مواد غذایی در تمام موارد زیر جزو اولویت ها خواهد بود.

1. استفاده از نان های بسته بندی سبوس دار به جای نان های تصفیه شده
2. حذف دورچین های خام و جایگزینی دورچین های پخته کنار غذاها شامل سبزیجات رنگی مانند: لپو، کدو حلوائی، هویج، بروکلی، گل کلم، فلفل دلمه ای، گوجه فرنگی، اسفناج، شلغم (حداقل به میزان 60 گرم)
3. استفاده از نارنج، زیتون و گوجه فرنگی خام کنار غذا با نظارت و آموزش نحوه شستشو بلامانع است.
4. حذف کوبیده گوشت و شنیدل و غذاهایی که ممکن است مرکز آنها خوب پخته نشود. (گوجه کباب در صورت تکه های ریز و پخت کامل بلامانع است).
5. صبحانه متنوع با تخم مرغ آبپز خوب پخته شده، گردو و عدسی
6. بهتر است در وعده صبحانه از شیر پاستوریزه استفاده شود.
7. گنجاندن ماهی در برنامه غذایی بیمارستان بخصوص برای بیماران حداقل یکبار در هفته
8. جایگزین کردن لبنیات پروبیوتیک و کم چرب بجای لبنیات فاقد پروبیوتیک و پرچرب.
9. تهیه سوپ ها مقوی مانند سوپ کدو حلوائی، سوپ شیر و جو، خوراک لوبیا با قارچ، سوپ شیر و خامه و قارچ و... کنار وعده های غذایی
10. گنجاندن آش های تهیه شده بر پایه حبوبات و سبزیجات در برنامه غذایی
11. اضافه کردن سبوس های بسته بندی و پاستوریزه شده به سوپ، آش، کوکو و کنتل
12. تهیه میان وعده برای بیمار و کارکنان: شامل سیب، پرتقال، لیمو شیرین (پس از شستشوی مناسب در سلفون پیچیده شود)، شیر کم چرب، شله زرد (دیرین شده با عسل)

13. تهیه غذاهای نرم یا پوره برای بیماران بی اشتها یا ناتوان (دریافت گزارش مستمر از بخش در خصوص میزان دریافت غذایی بیماران)
14. حذف غذاهای سرد مانند الویه از منو پرسنل
15. تاکید بر دریافت مایعات فراوان و برنامه ریزی و ارسال مایعات از قبیل آب، آبگوشت یا مرغ، آب میوه طبیعی و ... برای بیماران و ایجاد تنوع در مایعات ارسالی برای کارکنان با آنتی اکسیدان های طبیعی
16. رژیم غذایی بیماران با بیماری زمینه ای (دیابت، سرطان، کلیوی و ...) با توجه به دستور غذایی پزشک و کارشناس تغذیه مانند سابق مد نظر قرار خواهد گرفت و نیازهای تغذیه ای بیماران توسط کارشناسان تغذیه ارزیابی و برنامه حمایت تغذیه ای تدوین خواهد شد.

توزیع غذا

1. توزیع غذای بیماران:
 - ظروف غذای بخش های با بیماران مربوطه مطابق با دستور العمل معاونت بهداشت به صورت یکبار مصرف استاندارد (گیاهی یا آلومینیوم) تهیه گردد.
 - غذای بخش های مذکور توسط متصدی غذا درب بخش تحویل داده شود.
 - متصدیان توزیع غذا باید آستین، کلاه، ماسک و دستکش داشته باشند.
2. توزیع غذای کارکنان
 - غذای کارکنان شاغل در این بخش ها و کارکنان اورژانس، در ظروف یکبار مصرف تحویل بخش گردد.
 - سایر پرسنل (کادر اداری و ...) در سلف سرویس و در ظروف قابل شستشو با رعایت بهداشت سلف سرویس ها می توانند غذا صرف نمایند.
 - جمع آوری نمکدان و پارچ های آب از سلف سرویس

نظافت و شستشو

- برنامه شستشوی منظم آشپزخانه، سطوح منتهی به آشپزخانه، سلف سرویس، ترالی های حمل غذا و آبجوش با مواد ضد عفونی کننده، مطابق با دستور العمل های بهداشتی
- نظارت بر ممنوعیت ورود افراد غیر مرتبط به داخل آشپزخانه
- نظارت بر شستشوی روزانه لباس های کارکنان خدمات غذایی
- تهیه وسایل حفاظت فردی برای کارکنان خدمات غذایی
- کنترل شستشوی منظم دست ها توسط کارکنان خدمات غذایی

آموزش به کادر درمان

- در خصوص تغییر برنامه غذایی بیمارستان با توجه به شرایط
- در خصوص اصول تغذیه در پیشگیری از کرونا و تغییر نگرش احتمالی از شایعات فضای مجازی
- توصیه به استفاده از انواع آجیل ها به علت تامین اسید آمینه آرژنین در جهت تقویت سیستم ایمنی
- توصیه به دریافت طبیعی مواد غذایی به جای مکمل و در صورت نیاز با توجه به شرایط افراد توصیه به دریافت اصولی مکمل های روی، امگا3، ویتامین D و ... به صورت روزانه و هفتگی زیر نظر کارشناس تغذیه یا پزشک (در صورت دریافت روزانه 3 تا 5 واحد میوه و سبزی روزانه، تمام نیازهای ویتامینی و آنتی اکسیدانی فرد تامین می شود).

۱۳۹۸/۱۲/۱۴ - ۱۲:۲۶