



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی تخصصی فوق تخصصی امام حسین (ع)

توصیه‌های غذایی برای بیماران پنومونی، آنفلوآنزا و COVID

واحد آموزش سلامت

تهیه و تنظیم:

فاطمه قدیمی (سوپروایزر آموزش سلامت)

اسماعیل احمدی ششده (کارشناس پرستاری)

تیرماه 1405

مشاور علمی: دکتر منتصری (متخصص عفونی)

فسا، بیمارستان امام حسین (ع)

آدرس: میدان ابن سینا، بلوار حضرت ولیعصر،

بیمارستان آموزشی، تخصصی و فوق تخصصی

امام حسین (ع)

تلفن: 07153411010

وب سایت: ihh.fums.ac.ir

توصیه‌های غذایی در بیماران دچار پنومونی، آنفلوآنزا و COVID

• در این سه بیماری باید مراقب کم‌آبی بدن بود و به برطرف کردن مشکلات تنفسی توجه کرد.

• مصرف ۳ لیتر مایعات و پایین آوردن درجه حرارت بدن برای پیشگیری از کم‌آبی مؤثر است.

• رژیم غذایی پرکالری و مواد غذایی نرم مصرف کنید مگر اینکه دچار اضافه‌وزن یا چاقی باشید.

• غذا را به صورت کم‌حجم و در تعداد وعده‌های بیشتری مورد استفاده قرار دهید.

• دریافت بیشتر مواد غذایی پرفیبر (سنگک و غلات سبوس‌دار و انواع سبزی و میوه تازه) به منظور جلوگیری از یبوست توصیه می‌شود.

• استفاده از آب‌میوه‌ها و آب سبزیجات (همچون آب هویج و آب گوجه‌فرنگی) باعث دریافت بیشتر مایعات، کالری و تا حدودی فیبر غذایی می‌شود.

• در صورت وجود احتقان و گرفتگی بینی و حلق، نوشیدن مایعات ولرم نظیر چای کم‌رنگ به مقدار فراوان توصیه می‌شود.

• در برنامه غذایی تا حد امکان از مصرف کربوهیدرات‌های ساده همچون قند و شکر و روغن‌های جامد (کره و چربی‌های حیوانی در گوشت، لبنیات پرچرب، خامه و...) پرهیز کنید.

• مصرف سیگار موجب افزایش التهاب بدن و طول مدت عفونت است.

• مصرف سیگار موجب افزایش التهاب بدن و طول مدت عفونت است.

• خواب کافی و باکیفیت از جمله عوامل تقویت سیستم ایمنی می‌باشد؛ پس از مصرف قهوه، نسکافه، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و کافئین‌دار در شب پرهیز نمایید.

• در عفونت‌های تنفسی از مصرف مواد غذایی محرک و تند یا خیلی داغ پرهیز نمایید

• از منابع غذایی ویتامین C مانند کیوی، پرتقال، نارنگی، لیمو، فلفل دلمه، گوجه‌فرنگی و گریپ‌فروت جهت افزایش توانایی بدن برای مقابله با عفونت استفاده نمایید.

• مصرف غذاهای دریایی حاوی امگا سه مانند ماهی موجب کاهش التهاب و بهبود شرایط بیمار می‌شود.

• از مصرف فست‌فود و غذاهای پرنمک خودداری نمایید. از مصرف کنسروها و گوشت‌های فرآوری‌شده بپرهیزید.