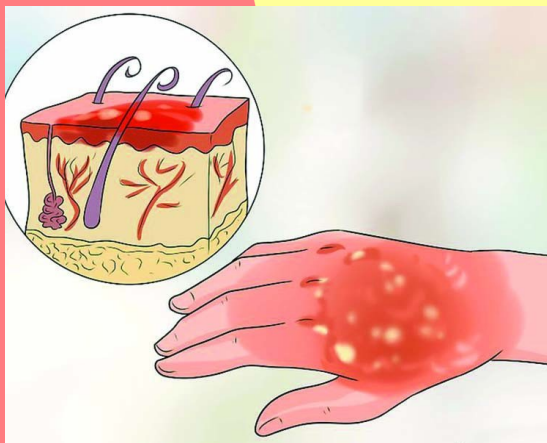




تغذیه در سوختگی



تهیه کننده: سید شهاب حسینی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

بیمارستان شهدای محراب

منبع:

Www.sid.ir

جهت جلوگیری از افزایش استرس در بیماران دچار سوختگی بیماران باید از خوردن مواد غذایی استرس زا مانند قهوه، الکل، چای زیاد و پر رنگ، ادویه های تند، قندهای ساده به میزان زیاد، مواد غذایی صنعتی و فرآوری شده (سوسیس، کالباس، غذاهای آماده طبخ، انواع نوشابه ها، نوشیدنی ها و آب میوه های صنعتی و تجاری و ...) خودداری کنند. مصرف زیاد و بیش اندازه قندهای ساده علاوه بر افزایش میزان استرس در بیمار باعث افزایش قندخون 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 گردند و باید از مصرف غذاهای پرچرب و حاوی چربی حیوانی خودداری کرد زیرا میزان بالای چربی باعث کاهش پاسخ سیستم ایمنی بدن می گردد و در نتیجه باعث افزایش حساسیت بدن به عفونت می شود. البته نوع چربی مصرفی هم مهم می باشد که همانطور که گفته شد بهتر است از منابع غذایی امگا ۳ استفاده گردد.



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

فهرست مواد غذایی پرکالری- پروتئین

نان و غلات: غلات پخته (فرنی یا حلیم) با شیر، کره و شکر یا عسل و برنج- ماکارونی با گوشت، قارچ و پنیر- سیب زمینی با کره- نان سبوس دار

سبزی ها: تمامی انواع سبزی ها به صورت خام، پخته ویا سرخ شده

میوه ها: انواع میوه تازه، آب میوه تازه و طبیعی، کمپوت انواع میوه، میوه خشک شده و یا سالاد میوه

گوشت و مود 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.

از خوردن امعاء و احشاء گوسفند (جگر، قلوه، سیراب شیردان و...) و حیوانات دیگر خودداری کنید.

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

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

مایعات فراوان بنوشید اما بهتر است نیم ساعت قبل از غذا مایعات مصرف نکنید زیرا باعث کاهش اشتهاى شما میشود.

منابع ویتامین ها و مواد معدنی:

B5 (اسیدپانتوتنیک): بادام زمینی، نخود، لوبیا سویا

B2 (ریبوفلاوین): قارچ، مخمر آب جو، اسفناج، ماست

B1 (تیامین): مخمر آب جو، بلغور جو، تخمه آفتابگردان

B6 (پیریدوکسین): سیب زمینی، موز، عدس، اسفناج

A: تخم مرغ (کامل)، شیر، هویج، سیب زمینی، اسفناج، زردآلو، هلو

C: مرکبات، کلم براکلی، گل کلم، توت فرنگی، سبزیجات برگ دار تیره رنگ، کیوی

D: ماهی آزاد، ماهی تن، انواع تخم پرندگان

E: تخمه آفتابگردان، جوانه گندم، میگو

K: اسفناج، کلم براکلی، کلم سبز، چای سبز

کلسیم: پنیر، ماهی ساردین با استخوان، لوبیای سویا (خشک)، کلم، ماست، شیر

کروم: عدس، نان گندم کامل، مخمر آب جو، مرغ

مس: عدس، نخود، لوبیا قرمز، تخمه آفتابگردان

آهن: عدس، گوشت قرمز

پتاسیم: آرد سویا، لوبیا سفید، عدس، موز، اسفناج

روی: عدس، نخود سبز، نان گندم کامل

آرژنین: بادام زمینی، لوبیای سویا، فندق، میگو، فیله گوسفند

گلوتامین: سینه بوفلمون، سینه مرغ، شیر

امگا ۳ و امگا ۶: شاه ماهی، ماهی تن، ماهی آزاد، ماهی قزل آلا

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 گردد.

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، 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 کاهش سطح ایمنی بدن گردد و در نتیجه 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 اسیدچرب استفاده گردد.



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 گردد. 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 قندخون افزایش یافته در برخی بیماران است. نیاز بیماران دچار سوختگی به انرژی، پروتئین، ویتامین های گروه A،C،E،D،K و همچنین موادمعدنی روی، کروم، مس، پتاسیم، آهن، کلسیم، و سایر موادمغذی دیگر مانند اسیدآمینو های گلوتامین و آرژنین و همچنین اسیدچرب امگا ۳ افزایش می یابد.