

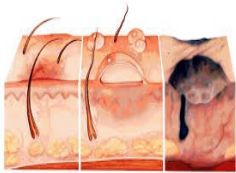
توصیه های تغذیه ای بیمار

❖ برای افزایش پروتئین گوشت، حبوبات، تخم مرغ، کشک، شیر، شیرخشک، پنیر رنده شده، پودر مغزها را به انواع سوپ و آش و پوره ها، فرنی، شله زرد، شیربرنج اضافه کنید.

❖ برای افزایش انرژی خرما، عسل، مغزجات را بعد از غذا یا در میان وعده ها همراه شیر یا آب میوه طبیعی بخورید.

❖ برای افزایش اشتها مواد غذایی با تعداد وعده های بیشتر و حجم کم تر در هر وعده، استفاده از مواد غذایی و چاشنی های اشتها آور مثل لیموترش، فلفل دلمه ای و زردچوبه در صورت عدم حساسیت مصرف کنید.

❖ همراه غذا سالاد، سبزی خوردن، جوانه ها را بخورید.



❖ مایعات کافی مثل آب میوه های طبیعی در طول شبانه روز بنوشید.

❖ سبزی ها و میوه ها را قبل مصرف خوب شسته و ضد عفونی کنید.

مواد غذایی که نباید مصرف کنید

نوشابه های رنگی، ادویه جات تند، ترشی، غذاهای سرخ کرده، غذاهای چرب، چیپس، پفک، غذاهای فست فود، انواع سس ها، غذاهای محرک و تند

منابع غذایی مورد نیاز بیماران مبتلا به سوختگی

* کربوهیدرات (نان، برنج، سیب زمینی، ماکارونی، گندم و جو...):

در وعده های غذایی روزانه از مواد نشاسته ای برای تامین انرژی مورد نیازتان استفاده کنید.

* پروتئین (انواع گوشت های بدون چربی، ماهی، گوشت قرمز، مرغ، لبنیات، حبوبات، کشک، پنیر، تخم مرغ، سویا و ...):



غذاهای پروتئینی را در طول روز در پنج تا شش وعده کوچک و میان وعده بخورید.

روغن ها (زیتون، کلزا، کنجد و ...)

برای کاهش عوارض عفونت و کاهش مرگ و میر، رژیم غذایی بیمار سوختگی یک رژیم کم چرب است. برای تامین چربی های مفید از روغن زیتون، کلزا، کنجد، انواع مغزها و... به میزان مجاز با مشورت منحص تغذیه مصرف کنید.

سوختگی چیست؟

به آسیب پوست و سایر بافت های بدن به علت حرارت، سرما، مواد شیمیایی، الکتریسیته و مواد رادیو اکتیو سوختگی می گویند.

"تغذیه مناسب" روند درمان و بهبود بیماران مبتلا به سوختگی را سریعتر می کند.

با توجه به وسعت سوختگی، برای ترمیم و بهبود زخم نیاز بدنتان به انرژی و پروتئین بیش تر از قبل سوختگی افزایش می یابد.

البته در مصرف مواد نشاسته ای، قندها و منابع پروتئینی نباید زیاده روی کرد.

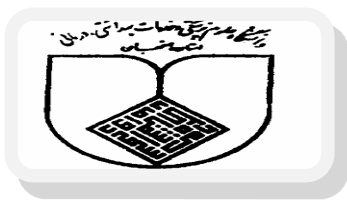
برای تعیین نیاز بدنتان به انرژی، پروتئین و چربی حتما به مشاور تغذیه مراجعه کنید.

یکی از مشکلات رایج در بیماران سوخته بی اشتهاست.

تغذیه غلط، بی اشتها باعث کاهش وزن شما و تاخیر در بهبود زخم ها می شود.



بنابراین وضعیت تغذیه ای تان را با مشورت متخصص تغذیه هرچه سریعتر پیگیری و اصلاح کنید.



مرکز آموزشی درمانی امام موسی کاظم (ع)

تغذیه و سوختگی



تهیه کنندگان :

واحد تغذیه مرکز : خانم سلیمانی ، آقای کریمی

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفنهای مرکز

(داخلی ۱۳۵) تماس حاصل نمایید.

۰۳۱-۳۳۴۵۷۶۷۰-۳

www.savaneh.mui.ac.ir

واحد تغذیه

واحد آموزش سلامت

سعی کنید روزانه مواد غذایی زیر را بخورید

مرکبات، میوه هایی مثل کیوی، طالبی، توت فرنگی و نیز در فلفل دلمه‌ای، انواع کلم، سیب زمینی شیرین، جگر گاو، اسفناج، ماهی، شیر و تخم مرغ، هویج، ماهی های چرب (سالمون ، خالخالی و ...) و منابع غنی شده با ویتامین D مثل شیر، ماست و آب پرتقال ،بادام درختی و زمینی، دانه آفتابگردان

گوشت گوساله و مرغ - تخم مرغ - حبوبات و سبزیجات (قارچ، کلم، اسفناج و سیر) - آجیل ها و مغزها - غلات کامل (جو دوسر) - شیرو لبنیات ، شکلات تلخ، ماهی (تن - سالمون) - گردو - روغن کانولا - آجیل مغزها (گردو)

و خشکبار (کشمش) - تخمه

آفتابگردان - بوقلمون - جگر و

قلوه - گوشت قرمز و ماکیان

و حبوبات - صدف خوراکی و

خرچنگ



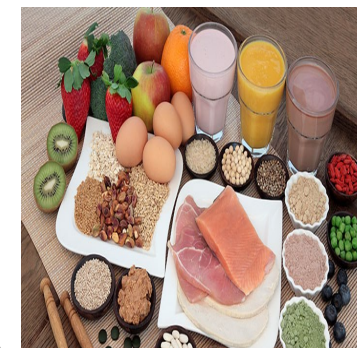
به خاطر داشته باشید

در صورتی که دلیل سوختگی در بیمارستان بستری شدید پس از ترخیص جهت ادامه مراقبت های تغذیه ای به درمانگاه تغذیه همان بیمارستان (کلینیک تغذیه ورژیم درمانی در روزهای یکشنبه، دوشنبه و چهارشنبه در این مرکز فعال است) یا نزدیکترین مشاور تغذیه محل سکونت خود مراجعه کنید .

برای جلوگیری از یبوست

- ♦ همراه وعده های اصلی میزان کافی از گروه سبزیجات بخورید.
- ♦ در بین وعده های اصلی غذایی میوه بخصوص میوه های رنگی مثل **خرمالو، کیوی، هلو** بخورید.
- ♦ در صورتی که کلیه های شما سالم است انواع نان ها و بیسکوئیت سبوس دار بخورید.
- ♦ خوردن میوه های خشک خیسانده شده در آب همانند آلو خشک، انجیر خشک و برگه های هلو یا زردآلو به رفع یبوست شما کمک می کند.
- ♦ در طول روز چندین بار اقدام به راه رفتن کنید.
- ♦ حرکات نرمشی به خصوص در مفاصل بدن را فراموش نکنید.
- ♦ انجام فعالیت بدنی و مصرف مایعات (۸ لیوان در روز) رعایت شوند.

🌟**توجه:** در زمان سوختگی نیاز بیمار به ویتامین ها و مواد معدنی افزایش می یابد. برای تعیین مقدار و نحوه



مصرف مکمل یاری (شکل دارویی) با متخصص تغذیه تان مشورت کنید.