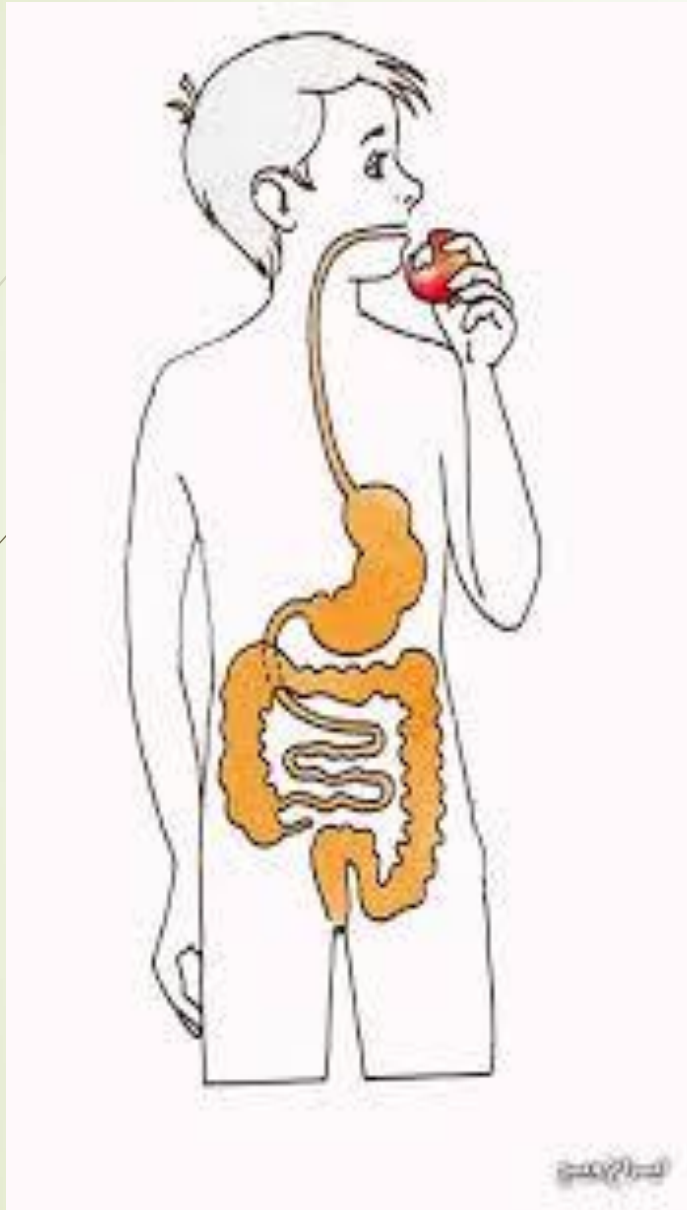


مدیریت تغذیه ای

تظاهرات گوارشی در بیماری کووید-۱۹

تهیه کننده : حسینی

کارشناس مسئول واحد بهبود تغذیه جامعه



مقدمه

- نتایج حاصل از مطالعات جدید منتشر شده در دنیا نشان می دهد که برخی افراد در **مراحل اولیه عفونت با ویروس کرونا** ممکن است علائمی مانند **درد شکم، اسهال، یبوست، تهوع و استفراغ** را تجربه کنند. به تازگی، محققان دانشگاه استنفورد آمریکا در ایالت کالیفرنیا دریافتند که **یک سوم** از بیماران مورد مطالعه مبتلا به شکل **خفیف** کووید 19 -، علائم گوارشی بروز داده اند.
- یکی دیگر از منابع جدید منتشر شده توسط محققان در **پکن** اعلام کرد که در **3 تا 79 درصد** از مبتلایان به کووید 19 -علائم گوارشی بروز کرده است. بنابراین ممکن است برخی بیماران **بدون نشان دادن علائم ریوی، تنها با مشکلات شکمی** مراجعه کنند و یا برخی علائمی همچون تهوع، استفراغ یا اسهال را **قبل از سایر تظاهرات** همچون تب یا علائم تنفسی بروز دهند.
- هرچه تعداد بیمار بیشتری ویزیت می شوند، بروز تظاهرات بالینی متفاوت با نمای کلاسیک بیماری (سرفه خشک و تب) بیشتر مشاهده شود.
- این علائم گوارشی عمدتاً در بیماران بزرگسال گزارش شده است ولی در مورد **کودکان** نیز مواردی از **اسهال** مشاهده شده است.

مقدمه

- از لحاظ مکانیسم ایجاد علائم گوارشی، تصور می شود که **گیرنده ACE2** در پاتوژنز کووید- 19 نقش دارد .
- این گیرنده به تعداد بسیار زیاد در **دستگاه گوارش** وجود دارد . این ویروس با اتصال از طریق **زائده های برجسته پروتئینی** سطح خود به این گیرنده ها متصل شده و سبب ایجاد علائم گوارشی شود.
- **استرس و اضطراب** نیز می تواند مسبب ایجاد برخی از این علائم باشد .
- **استرس، اضطراب و ترس** از ابتلا به بیماری کووید 19 -، **بیکاری و ناامنی شغلی** در وضعیت قرنطینه و یا حتی وجود **بیماری های زمینه ای خاموش** همچون **سندرم روده تحریک پذیر** ممکن است سبب شعله ور شدن این علائم گوارشی در طول دوره استرس زا شود.

مقدمه

- مشکلات گوارشی همچنین می تواند ناشی از تحریک معده و روده ها **بدنبال عفونت ریوی** بوده و بعنوان **اولین نشانه بیماری** خودنمایی کند و یا در **خلال بیماری** بدلیل سایر علل از جمله **رفتارها و عادات تغذیه ای فرد** ایجاد شده و تحمل بیماری را برای فرد دشوارتر نماید.
- با اصلاح و تاکید بر برخی **جنبه های رفتاری و عادات تغذیه ای** می توان **سبب تخفیف** یا حتی **برطرف شدن علائم** شد. با **اخذ شرح حال از تغذیه و عادات غذایی** فرد دارای شکایت های گوارشی، می توان به فرد برای در پیش گرفتن عادات غذایی مناسب و بهبود وضعیت گوارشی کمک کرد.
- وجود اسهال، تهوع یا استفراغ، به این معنا نیست که فرد حتما مبتلا به کووید 19 -می باشد. اما در طول این پاندمی بویژه اگر در منطقه ای هستید که افراد مبتلا با علائم جدید شناسایی شده اند باید به این علائم نیز توجه داشت.

مدیریت تغذیه ای تظاهرات گوارشی بیماری کووید-19

- قطرات تنفسی منبع اصلی گسترش ویروس کرونا هستند. اگرچه این ویروس همچنین در مدفوع برخی افراد مبتلا به کووید 19 - شناسایی شده است ولی کارشناسان هنوز نمی دانند خطر انتقال از طریق مدفوع چقدر است لذا ویروس ممکن است پتانسیل گسترش از طریق فاضلابی که به صورت غیر بهداشتی دفع می شود را داشته باشد
- همچنین این موضوع که آیا ویروس ممکن است از طریق مایعات دیگر بدن مانند ادرار و استفراغ نیز گسترش یابد نامعلوم است.
- دست های خود را بطور مرتب با آب و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه بشوید، به ویژه پس از اجابت مزاج و یا عطسه، قبل از غذا خوردن و یا پخت و پز .
- سطوح را به طور مرتب تمیز و ضد عفونی کنید، از جمله سرویس بهداشتی منزل که بطور مشترک توسط سایر اعضای خانواده مورد استفاده قرار می گیرد همچون دستگیره دستشویی و حمام ، گوشی تلفن و شماره گیر و هرچیز دیگری که بطور مشترک توسط شما و اعضای خانواده اغلب ممکن است لمس شود.

مدیریت تغذیه ای تظاهرات گوارشی بیماری کووید-۱۹



- بی اشتهاپی
- درد معده/دل درد
- یبوست
- اسهال
- تهوع و استفراغ

بی اشتهایی

- بسیاری از افرادی که مدتی از ابتلا آنها به بیماری کووید 19 - می گذرد، اغلب؛ از دست دادن اشتها را در کنار سایر علائم دستگاه گوارش نشان داده اند .
- با توجه به مطالعه مشابه در پکن، حدود **39.9** تا **50.2** درصد بیماران، از دست دادن اشتها را تجربه کرده اند.
- بی اشتهایی یا کاهش مصرف غذا در طول **بیماری های عفونی، التهاب و بیماری های بدخیم** مشاهده می شود.
- بی اشتهایی بدلیل **عملکرد سایتوکاین ها** در مغز ایجاد می شود. سایتوکاین های کلیدی که در بی اشتهایی ناشی از بیماری و کاهش وزن دخیل هستند عبارتند از **اینترلوکین 1b - ، TNF-α ، اینترلوکین 6-**
- بی اشتهایی طول کشیده می تواند منجر به **سوء تغذیه** شود .
- برای کاهش این عارضه بیماری لازم است تا حد امکان **راهکارهای تغذیه ای و رفتاری** در پیش گرفته شود .
- **راه های کنار آمدن با بی اشتهایی بیماران متعدد** و بسته به شرایط بیمار متفاوت است.

بی اشتهایی

- **میوه ها و سبزی** ها با تاکید بر سیب، انار، پرتقال، انجیر، لیموترش، انبه، کدو حلوائی و انواع دیگر مطابق میل فرد
- چای لیمو زنجبیل
- ادویه ها و گلپر (اضافه کردن در غذا)
- سمنو، جوانه گندم و جوانه نخود
- شیر برنج با سیاه دانه و کمی دارچین / شله زرد با خلال بادام و پسته
- **مغزها و خشکبار** شامل فندق، گردو، پسته، بادام، توت خشک، نخود و کشمش، مویز و **برگه های شیرین** بعنوان میان وعده
- اضافه کردن آرد برنج به انواع سوپ یا غذا
- اضافه کردن پودر مغزهای گیاهی نظیر گردو، بادام، کنجد، پسته به ماست یا سوپ یا سایر غذاها
- استفاده از ارده، حلوا ارده یا کره بادام زمینی به همراه نان تست / برشته در میان وعده
- اضافه کردن پودر شیر خشک به ماست

درد معده

- ▶ مطالعه ای در Beijing چین نشان داد که **2.2 تا 6 درصد** از بیماران، درد شکم و حتی **4 تا 13.7 درصد** خونریزی دستگاه گوارش را تجربه کرده اند.
- ▶ درد معده ناشی از گسترش بیماری پنومونی در لوب تحتانی ریه ها است. اگر لوب تحتانی ملتهب شود سبب تحریک دیافراگم شده که در نهایت منجر به ایجاد درد ناحیه شکم می شود
- ▶ **بسیاری از بیماران مبتلا به درد شکمی علائم تنفسی نداشته اند .**
- ▶ **درد معده بیشتر در بیماران جوان** گزارش شده در حالی که بیماران **مسن بیشتر علائم تنفسی** را نشان داده اند.
- ▶ اگر ناراحتی معده ناشی از مسمومیت غذایی یا مشکلات گوارشی باشد، معمولاً پس از **48 ساعت** بهتر می شود و اگر مدت بیشتری طول کشید ممکن است از **نشانه های زودرس کووید 19 - یا عفونت باکتریایی** باشد.

پرهیز های غذایی درد معده

- ▶ قهوه ، نسکافه، چای، انواع شکلات و کاکائو:
- ▶ در صورت درد معده بهتر است مصرف شکلات ، کاکائو، قهوه، چای و سایر نوشیدنی های کافئین دار قطع شود .
- ▶ کافئین همچنین می تواند سبب تحریک اعصاب و سفتی عضلات شود که هر دوی اینها در ایجاد درد شکمی می تواند نقش داشته باشد.
- ▶ کافئین اثرات ادرار آور نیز دارد که سبب تکرر ادرار شده و فرد را بیش از پیش در معرض کم آبی قرار می دهد
- ▶ لازم است در بیماران مبتلا به کرونا که عمدتاً مشکلات تنفسی نیز دارند این مسئله مورد توجه قرار گرفته و تامین آب به میزان لازم و کافی صورت گیرد .

پرهیز های غذایی درد معده

- ▶ **لفل و سایر ادویه جات :** در بسیاری از افراد، غذاهای تند با معده های حساس ناسازگار هستند .
- ▶ انواع فلفل تند، پودر کاری و ...علاوه بر سوزش دهان، سبب **تحریک اعصاب روده ها و بدتر شدن انقباضات شکمی** می شوند.
- ▶ **غلات کامل (با سبوس بالا) :** رژیم غذایی **پرفیبر** بعنوان رژیم غذایی سالم همواره مورد تایید است و در رژیم های کاهش وزن، دیابت و بیماری های قلبی نیز توصیه می شود اما مصرف زیاد و یکجای این نوع غذاها می تواند سبب ایجاد دردهای شکمی و یا بدتر شدن آن شود . بدن نیاز به زمان برای هضم غذاهای سخت تر و حاوی فیبر و سبوس بالا دارد . لذا در صورت وجود سابقه مصرف غلات کامل (مانند غلات صبحانه) یا نان های کامل بدون استفاده از **مایعات** به میزان کافی در بیماری با علائم دل درد یا درد معده، کاهش مصرف این نوع غذاها توصیه می شود.
- ▶ **به طور موقتی در این دوران در صورت وجود درد معده، مصرف نان های سفید و بدون سبوس توصیه می شود.**

پرهیز های غذایی درد معده

- **غذاهای شور:** غذاهای شور باعث نمک بالای که دارند سبب بهم خوردن تعادل الکترولیت ها (املاح و مواد معدنی) بدن می شوند
- این املاح به عملکرد بهتر عضلات کمک می کنند ولی مصرف مقادیر بالای آن ها و یا استفاده بیش از اندازه و مکرر غذاها، تنقلات و چاشنی های شور می تواند در ایجاد دردهای شکمی در این بیماران موثر باشد .
- غذاهای شور بیشتر در غذاهای رستورانی، فست فودها و غذاهای کنسروی دیده می شود .
- توصیه کلی این است که از مصرف زیاد نمک در هر شرایطی خودداری شود .
- مصرف زیاد نمک یکی از فاکتورهای اصلی ایجاد فشار خون بالا نیز هست.

پرهیز های غذایی درد معده

- ▶ **پر خوری:** پر خوری و مصرف غذا در **حجم زیاد** در یک وعده و یا تنقلات مختلف نیز احتمال درد شکمی را بالا می برد و **احساس نفخ** به فرد دست می دهد
- ▶ در پیش گرفتن برنامه غذایی سالم با **تقسیم وعده های غذایی** به **5 یا 6 وعده در حجم کم** در روز توصیه شود.
- ▶ **گوشت قرمز:** مصرف گوشت قرمز به دلیل تحریک بیشتر **ترشح اسید معده** می تواند سبب بدتر شدن دردهای شکمی شود. توصیه می شود به هنگام دردهای شکمی از **سایر انواع گوشت ها** استفاده گردد.

توصیه های غذایی در درد معده

- **نعناع:** نعناع علاوه بر تازه کردن تنفس در دم و بازدم، به بهبود دل درد نیز کمک می کند .
- دمنوش یا چای نعناع نیز در این خصوص کمک کننده است . البته مصرف نعناع و ترکیبات آن در **سوزش سر دل** یا ترش کردن توصیه نمی شود زیرا ممکن است سبب بدتر شدن آن شود.
- **زنجبیل:** ریشه گیاه زنجبیل سبب **کاهش انواع التهاب** در بدن می شود
- زنجبیل همچنین در **تخفیف کرامپ های معده** (انقباضات متناوب معده) و **دردهای دوران قاعدگی** طی سه چهار روز اول دوره موثر است .
- زنجبیل تازه یا خشک را می توان به انواع سس ها و چاشنی های غذا اضافه کرد
- البته چنانچه بیمار دچار **کاهش پلاکت** باشد بهتر است **مصرف زنجبیل را محدود** نمود.

یبوست

➤ درد شکم ممکن است ناشی از یبوست در بیمار باشد .

➤ یبوست به شرایطی گفته می شود که:

➤ حرکات روده ها (دفع) کمتر از سه بار در هفته صورت گیرد

➤ مدفوع سفت و خشک باشد

➤ دفع سخت یا دردناک باشد

➤ احساس دفع ناکامل باشد

➤ اما در افراد مختلف، الگوهای حرکت روده ها متفاوت است و هر فرد به وضعیت طبیعی کارکرد روده های خود

آگاه تر است .

➤ یبوست بیماری نیست اما ممکن است نشانه ای از یک بیماری و یا از عوارض بیماری باشد .

➤ یبوست ممکن است کوتاه و یا بلند مدت باشد.

علل ایجاد یبوست

- مصرف **فیبر** ناکافی
- مصرف **مایعات** ناکافی یا از دست دادن آب بدن به دلایل مختلف
- **فعالیت بدنی** ناکافی
- بیماری سلیاک
- بیماری های اثرگذار بر مغز و نخاع مانند **پارکینسون** / آسیب های مغز و نخاع
- شرایط اثرگذار بر متابولیسم بدن مانند **دیابت**
- شرایط تاثیر گذار بر هورمون های بدن مانند **کم کاری تیروئید**
- التهاب روده ها ناشی از بیماری های دیورتیکولی یا **التهاب انتهای کولون**
- انسداد روده بععل مختلف مانند **تومورها**
- مشکلات ساختاری دستگاه گوارش
- گاهی بعنوان یکی از **عوارض بیماری کووید- 19** می تواند خودنمایی کند.
- لازم به ذکر است، یبوست به هر علت که ایجاد شده باشد، می توان با تغییرات کوچکی در رژیم غذایی، کارکرد دستگاه گوارش را بهبود بخشید و یبوست را برطرف کرد.

فیبر

- مهمترین توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری و کنترل یبوست، مصرف فیبر به میزان کافی به همراه مقدار زیادی مایعات برای کمک به عملکرد فیبر در تنظیم حرکات دستگاه گوارش است.
- بسته به سن و جنس، بالغین لازم است 25 تا 31 گرم فیبر در روز مصرف کنند.
- لازم به ذکر است که سالمندان اغلب فیبر کافی مصرف نمی کنند زیرا تمایلشان به مصرف مواد غذایی کاهش می یابد.
- باید توجه داشت که مصرف مواد فیبردار را باید از میزان کم شروع کرد و به تدریج در برنامه غذایی افزایش داد تا دستگاه گوارش به تغییرات برنامه غذایی عادت کند.

منابع غذایی خوب فیبر

- **غلات کامل** که سبوس فراوان دارند مانند نان گندم کامل، برنج قهوه ای، جودوسر و غلات پرک شده
- انواع **حبوبات** مانند عدس، بنشن سیاه، لوبیا، نخود و دانه سویا
- **مغزها** مانند بادام، بادام زمینی، گردو و پسته، فندق، مغز تخمه ها
- **میوه ها** مانند انواع توت، سیب با پوست، پرتقال و گلابی، کیوی، انجیر، انگور، انواع آلو و زردآلو
- انواع **دانه های گیاهی** نظیر تخم شربتی، خاکشیر و اسپرزه
- انواع **سبزی ها** مانند هویج، بروکلی، نخودفرنگی و سبزی های کلمی، کاهو، سبزی خوردن، اسفناج، برگ چغندر
- هویج یا زردک آب پز، کدو حلوایی آب پز، شلغم آب پز، به آب پز (اضافه کردن کمی عسل و اندکی زعفران ساییده به هویج و کدو حلوایی و به آبیز اثرات آنها را تقویت می کند)
- **خشکبار** بویژه آلو بخارا، برگه آلو و انجیر خیسانده که قبل از خواب می توان دو سه عدد آن را با مقداری آب میل کرد

آب

- ▶ آب و سایر مایعات از قبیل **آب میوه های طبیعی و آب سبزیجات طبیعی و سوپ های رقیق** باید به مقدار کافی برای کمک به عملکرد بهتر **فیبرها** در بدن نوشیده شود. این تغییرات در برنامه غذایی، مدفوع را نرم و دفع آن را راحت تر می کند.
- ▶ نوشیدن آب و مایعات به مقدار کافی به جلوگیری از **کم آبی** بدن کمک می کند .
- ▶ آب رسانی به بدن، به سلامت کلی بدن و پیشگیری از **یبوست** نیز کمک می کند.
- ▶ یکی از راه های افزایش آب دریافتی در بیماران، توصیه به مصرف انواع آب های سم زدا (**دتوکس واتر**) می باشد. به این صورت که تکه های میوه نظیر سیب، توت فرنگی، لیموترش، خیار به همراه چوب دارچین، نعنا و کمی عسل (در صورت تمایل) را داخل حدود یک لیتر آب قرار داده و پس از گذشت حدود 7 ساعت، از آب مزه دار شده استفاده شود.
- ▶ **میزان آب و مایعات مورد نیاز بدن افراد گاهی با هم متفاوت است.** می توان با اخذ اطلاعاتی از مشخصات فرد مانند نوع و میزان فعالیت بدنی فرد، سن، جنس، جثه، سطح سلامت، آب و هوای منطقه جغرافیایی محل زندگی فرد و ... به میزان آب و مایعات مورد نیاز بدن فرد پی برد.

در صورت رخداد یبوست، از چه غذاها و نوشیدنی هایی باید پرهیز کرد؟

➤ برای پیشگیری و کنترل یبوست، باید از **غذاهای کم فیبر یا بدون فیبر** بدلیل کم کردن حرکات روده و تاخیر در هضم غذا پرهیز کرد:

➤ **آب میوه ها** (به دلیل نداشتن فیبر)

➤ **انواع فست فودها** که معمولا پرچرب هستند

➤ **غذاهای چرب و سرخ کرده**

➤ **چیپس و سایر تنقلات چرب**

➤ **لبنیات** در برخی افراد (این مساله به واکنش روده فرد به مصرف لبنیات بستگی دارد)

➤ **گوشت قرمز** (بدلیل چربی بالا و فیبر کم)

➤ **غلات فراوری شده و سبوس گرفته** مانند نان های سفید و کم سبوس که فیبر کمتری دارند

➤ **غذاهای فراوری شده** مانند کنسروها، هات داگ سوسیس، کالباس و پیتزا

اسهال

- اسهال معمولاً در افراد مبتلا به کووید 19 - رخ می دهد .
- در مقاله منتشر شده در مجله گاستروانترولوژی آمریکا، مطالعه ای بر روی 206 بیمار مبتلا به شکل خفیف کووید 19 -انجام گرفته است **48** نفر از این افراد فقط علائم گوارشی و **69** نفر دیگر هر دو **علائم گوارشی و تنفسی** را داشتند. از مجموع این **117** نفر که دارای علائم گوارشی بودند، **19.4** درصد اسهال را به **عنوان اولین علامت بیماری** خود تجربه کرده اند.
- برای اکثر افراد، اسهال به معنی **افزایش دفعات دفع و یا شل شدن قوام مدفوع** است .
- در تعاریف پزشکی، دفعات حرکات روده که منجر به دفع می شود به طور متوسط سه بار در روز است. با این حال، اسهال؛ **افزایش وزن مدفوع** به میزان بالاتر از **300 گرم** در روز تعریف می شود که عمدتاً به دلیل آب اضافی سبب می شود تا **60 - 85** % از ماده مدفوع را آب تشکیل بدهد .

اسهال

- به این ترتیب ، اسهال واقعی از بیماری هایی که باعث افزایش حرکات روده (اجابت مزاج) یا بی اختیاری می شود ، متمایز می گردد.
- اسهال می تواند منجر به **کم آبی و از دست دادن مواد معدنی** بدن شود.
- دلایل متعددی برای رخداد اسهال وجود دارد.
- اسهال ممکن است به دلیل **عفونت، داروها و یا طی درمان** رخ دهد .
- میزان **اثر نوع رژیم غذایی** برای بهبود اسهال، بستگی به **علت و شدت** مشکل دارد.
- البته تحمل افراد به مواد غذایی متفاوت است.

نکات مفید تغذیه ای در کنترل اسهال

برخی مواد غذایی سریعتر از دستگاه گوارش عبور می کنند و سبب بدتر شدن اسهال می شوند. در زمان اسهال باید از مصرف این دسته از مواد خودداری کرد:

غذاهای چرب: غذاهای سرخ کرده و یا حاوی چربی بالا و سس ها می توانند علائم اسهال را بدتر کنند.

لبنیات و مشتقات آن: در زمان اسهال روده ها نسبت به لبنیات حساس می شوند. بنابراین توصیه می شود از مصرف شیر و

مشتقات آن مانند پنیر، کره و بستنی در طول دوره اسهال خودداری شود (مصرف ماست به ویژه ماست پروبیوتیک و دوغ

استثنا است.)

پرهیز های غذایی در کنترل اسهال

- ▶ قهوه و نوشیدنی های کافئین دار، کاکائو و شکلات : این نوشیدنی ها و تنقلات سبب از دست رفتن آب بدن می شوند و در شرایط اسهال که مقادیر زیادی آب و الکترولیت همراه با مدفوع شل دفع می شود، مصرف این نوشیدنی ها سبب بدتر شدن شرایط بیمار و دهیدراته شدن او می شود.
- ▶ شیرین کننده های مصنوعی و سوربیتول : این شیرین کننده ها اثرات روان کنندگی دستگاہ گوارش (ملین) دارند بنابراین این از مصرف هر گونه شیرین کننده مانند آبنبات، نوشابه ها، آدامس شیرین و سایر مواد غذایی شیرین باید خودداری کرد.

پرهیز های غذایی در کنترل اسهال

- **مواد غذایی نفاخ:** زمان اسهال باید از برخی مواد که ایجاد گاز فراوان در دستگاه گوارش می کنند پرهیز کرد .
- میوه ها و سبزی هایی همچون انواع کلم و گل کلم، بروکلی، حبوبات و غذاهای پرچاشنی تا زمان بهبود نباید مصرف شوند .
- **مصرف میوه و آب میوه با اثر ملین کنندگی** مانند **آلو**، انجیر و آب آلو نیز باید اکیدا خودداری شود.
- **غذاهای مانده و کهنه:** از غذاهای مانده که ممکن است آلوده و یا لکه دار باشند مانند غذایی که مدت زیادی در خارج از یخچال مانده است و یا بطور نامناسبی نگهداری شده است باید اجتناب کرد .
- از مصرف غذای رستورانها، فست فودی ها و غذاهای خیابانی نیز باید اجتناب کرد.

مواد غذایی مناسب برای زمان اسهال

- **موز رسیده** بدلیل داشتن املاح مفید بویژه **پتاسیم**، به تامین الکترولیت های از دست رفته در طول اسهال کمک می کند . همچنین موز حاوی فیبرهای محلول در آب بنام **پکتین** بوده که **سبب جذب مایعات داخل روده ها** می شود .همچنین برخی ترکیبات موجود در موز خاصیت **پره بیوتیکی** داشته و **سبب رشد باکتری های مفید** داخل روده بزرگ می شود.
- **برنج سفید** به راحتی در دستگاه گوارش هضم شده و به روده های پرکار در زمان اسهال استراحت می دهد .همچنین برنج **سبب قوام دهی به مدفوع** شل می شود.
- **سس سیب/سیب پخته /کمپوت سیب بدون شکر** : سیب منبع بسیار خوب **پکتین** است .فیبر بسیاری که در سیب خام وجود دارد هضم آن را برای روده ها دشوار می سازد ولی زمانی که پخته می شود، دستگاه گوارش به راحتی آن را هضم می کند .این شکل از سیب فواید زیادی از لحاظ تامین مواد مغذی و ایجاد احساس بهتری در زمان اسهال دارد .
- البته در صورت ابتلا به **سندرم روده تحریک پذیر**، مصرف کمپوت سیب بهتر است توصیه نشود.

مواد غذایی مناسب برای زمان اسهال

- ▶ **نان تست / برشته:** در زمان اسهال، مصرف **نان سفید** بهتر از نان سبوسدار/نان کامل /نان قهوه ای می باشد زیرا بیشتر سبوس در نان سفید استخراج شده است و آن را برای هضم در دستگاه گوارش بویژه روده بزرگ مناسب تر می سازد .
- ▶ در صورت ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر لازم است مصرف **نان فاقد گلوتن** توصیه شود.
- ▶ **پوره سیب زمینی:** بدلیل کم بودن میزان **فیبر** سیب زمینی، این ماده در روده ها براحتی هضم می شود. در اسهال مصرف سیب زمینی آب پز/بخارپز ساده و نرم شده (پوره) همراه با کمی نمک بدون افزودن روغن توصیه می شود.
- ▶ **جوجه آب پز/بخار پز:** این نوع طبخ جوجه، **قوام ملایم و مناسبی** ایجاد می کند و **قابلیت هضم پروتئین** جوجه را بالا می برد، همچنین مواد مغذی لازم در شرایط اسهال را تامین می کند
- ▶ **آب مرغ /سوپ مرغ بدون چربی یا کم چربی:** سوپ مرغ غذای مناسبی برای زمان اسهال است. این سوپ حاوی مواد مغذی و الکترولیت هایی است که الکترولیت ها و مواد مغذی از دست رفته در اسهال را جبران می کند.

مواد غذایی مناسب برای زمان اسهال

- ▶ **ماست:** بطور کلی در طول دوره اسهال، پرهیز از مصرف لبنیات توصیه می شود اما ماست استثنا است زیرا حاوی پروبیوتیک های ترمیم کننده جدار روده هایی است که در طول اسهال آسیب دیده اند
- ▶ در زمان خرید ماست باید دقت کرد از نوع شیرین نباشد زیرا سبب افزایش دفع مدفوع آبکی و تولید گاز فراوان در روده ها می شود.
- ▶ **آب:** مصرف مایعات به ویژه آب در طول روز برای جبران کم آبی بدن در این افراد توصیه می شود. بهتر است مایعات بین وعده های غذایی نوشیده شود. همچنین بهتر است حجم غذا در هر وعده غذایی کاهش یابد.
- ▶ در صورتیکه اسهال با رعایت توصیه های غذایی ذکر شده بهتر نشد، حتی بدتر شد و یا بیش از 5 تا 7 روز طول کشید و یا خون در مدفوع مشاهده شد لازم است فرد سریعا به پزشک مراجعه نماید تا وضعیت فرد مورد بررسی بیشتر قرار گیرد و در صورت نیاز درمان ویژه برای فرد لحاظ گردد.

تهوع و استفراغ

- ▶ مطالعات Beijing بیانگر آن است که استفراغ در **کودکان** مبتلا به کووید 19 - شایعتر از بزرگسالان است .
- ▶ این مطالعه نشان داد که **3.9 تا 15.9 درصد** از **بالغین**، استفراغ را در مقایسه با **6.5 تا 66.7 درصد** در **کودکان** تجربه کرده اند.
- ▶ همچنین **1 تا 29.4 درصد** از بیماران تحت مطالعه در Beijing، **تهوع** را تجربه کرده اند.
- ▶ رعایت برخی نکات تغذیه ای به کنترل تهوع و استفراغ کمک و از عوارض احتمالی جلوگیری می کند .
- ▶ در نظر داشته باشید که بیمار باید از نظر اینگونه علائم گوارشی نیز تحت نظر پزشک بوده و بیماری فرد کنترل شود.

نکات تغذیه ای جهت کاهش تهوع

- از قرار گرفتن در معرض **بوی غذا** بویژه غذاهایی که رایحه تندی دارند اجتناب کنید. غذاهای سرد یا هم دما با حرارت اتاق، بوی کمتری دارند.
- بیشتر از **تنقلات و غذاهای خشک، نشاسته ای و پرنمک** مانند چوب شور، کراکر و سیب زمینی استفاده کنید.
- **تعداد وعده های غذایی را افزایش و حجم غذا در هر وعده را کاهش** دهید
- **بویدن پوست لیموترش** بعد از خراش دادن به کنترل تهوع کمک می کند.
- مصرف **تکه های میوه یخ زده یا آب میوه های رقیق شده همراه با یخ** می تواند مفید باشد.
- اگر طعم دهان شما بد است می توانید از **آبنبات هایی با طعم نعناع یا لیمو** استفاده کنید .
- سعی کنید بیشتر **استراحت** کنید.

نکات تغذیه ای جهت کاهش تهوع

- ▶ تا زمانی که تهوع یا استفراغ دارید، از خوردن و آشامیدن هر ماده غذایی یا نوشیدنی پرهیز نمایید.
- ▶ بعد از توقف استفراغ، بزرگسالان و کودکان بالاتر از 3 سال می توانند **تکه های کوچک یخ** را هر **ده** دقیقه به اندازه یک قاشق مرباخوری؛ و سپس هر **20** دقیقه به اندازه یک قاشق غذا خوری مک بزنند.
- ▶ پس از توقف استفراغ، می توانید **کمی مایعات رقیق مانند آب مرغ یا گوشت، آب سیب یا ژلاتین** میل کنید.
- ▶ با گذشت **8** ساعت از قطع شدن استفراغ، می توانید **مصرف غذاهای جامد** را شروع کنید .
- ▶ **غذای جامد** را با یک نوع غذای ساده و در اندازه **خیلی کوچک** در هر بار شروع کنید .
- ▶ غذا باید **بی بو، کم چرب و کم فیبر** باشد

در شرایط ایجاد تهوع و استفراغ، غذاهای زیر مناسب می باشد

- سس سیب (کمپوت سیب بدون افزودن شکر)
- مرغ پخته
- موز
- عصاره رقیق گوشت
- نان تست
- تخم مرغ آب پز (بدون روغن افزوده)
- انواع آب میوه و سبزی
- سیب زمینی، چوب شور، کراکر
- برنج
- غلات پخته
- شربت
- ماست

در شرایط ایجاد تهوع و استفراغ، از غذاهای زیر باید اجتناب کرد:

- غذاهای پرچرب یا سرخ کرده
- آب میوه ها و نوشیدنی های خیلی شیرین
- غذاهای بسیار معطر
- غذاهای حاوی فیبر بالا
- غذاهای نفاخ
- غذاها و یا نوشیدنی های خیلی گرم

