

رژیم غذایی در سوختگی

نیاز به کالری در فردی که دچار سوختگی شده است دو برابر افراد عادی می باشد .

*تاکید به استفاده از مواد غذایی پرپروتئین مخصوصا

پروتئین های حیوانی (به علت کیفیت بالا) مانند : گوشت قرمز ، ماکیان (مرغ و بوقلمون و ماهی) ، میگو ، مرغ ، تخم مرغ ، کره حیوانی ، شیر و لبنیات (پنیر ، دوغ ، ماست ، کشک)

*نیاز به استفاده بیشتر از مایعات (آب ، آب میوه های

طبیعی (مولتی ویتامین) شربت آبلیمو (ویتامین C) آب گوجه فرنگی (پتاسیم بالا) و ژله)

*بدلیل طولانی شدن زمان بستری تاکید به استفاده از

تنوع غذایی و تمام گروههای مواد غذایی (لبنیات ، گوشت و غلات و میوه و سبزیجات)

*استفاده از گروه متفرقه مواد غذایی

*انواع مغزها ، بادام ، پسته ، گردو ، و انواع بستی ها ، فالوده ، آب هویج بستنی ، کیک ها مخصوصا کیکهای خانگی ، انواع حلوا ، رنگینک ، شله زرد ، شیر برنج

رژیم غذایی بیماران سوختگی با فشار خون بالا

سوختگی فیزیکی از بیماری های پر استرسی است که می تواند فشار خون بیمار را بالا ببرد و یا بیمارانی با سابقه و زمینه فشار خون بالا دچار سوختگی شوند .

در هر حالت رژیم غذایی در این بیماران پرکالری ، پرپروتئین پرپتاسیم می باشد و لی توصیه های زیر برای جلوگیری از افزایش فشار خون در رژیم غذایی باید رعایت گردد:

➤ مصرف غذاهای شور ، گوشت نمک سود شده ، کنسروی همبر گری ، سوسیس و کالباس ، سبزی های کنسرو شده . چیپس ، پفک ، خیار شور ، ماهی های شور و دودی ، سوپ آماده ، ترشی ، آجیل شور کاهش یابد .

➤ با توجه به نقش پتاسیم در پیشگیری و درمان فشارخون بالا در برنامه غذایی روزانه از میوه ها ، سبزی ها ، حبوبات و غلات استفاده شود.

زرد آلو ، گوجه فرنگی ، هندوانه ، موز ، سیب زمینی ، آب پرتقال و گریپ فروت و موز منابع خوبی از پتاسیم هستند .

➤ دریافت مقادیر مناسبی از منیزیم (به عنوان گشاد کننده عروق) از طریق منابع غذایی مانند انواع سبزیها با برگ سبز تیره ، مغز ها ، حبوبات ، غلات سبوس دار

توصیه می شود.

➤ عنصر کلسیم نیز در کاهش فشار خون نقش دارد که از طریق مصرف شیر و فراوردهای لبنی کم چرب تامین می گردد .

➤ به دلیل نقش ویتامین C در کاهش فشار خون مصرف سبزی و میوه ها در میان وعده الزامی است .

➤ ماهی هایی مانند قزل آلا ، ساردین منبع غنی امگا ۳ ، کلسیم ، منیزیم ، هستند که باید در برنامه غذایی منظور گردد .





دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

تغذیه در بیمار سوختگی



تهیه کننده:

فاطمه گلستانی (سوپروایزر آموزش سلامت)

زیر نظر: دکتر سید حسن سید شریفی کاخکی (متخصص جراح

عمومی)

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع)

آذر ۱۴۰۴



بیمارستان امام علی (ع)

بجنورد، خیابان شهریار، مقابل دانشگاه آزاد

در صورت هر گونه سوال می توانید در ساعات اداری با شماره تلفنهای

زیر تماس بگیرید:

تلفن: ۰۵۸۳۱۵۱۱۶۰۷

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به آدرس زیر

مراجعه کنید:

WWW.NKUMS.ac.ir

* مصرف روزانه ۷ تا ۸ واحد از گروه غلات بدلیل داشتن

کربو هیدرات و غیره

* مصرف روزانه ۲ تا ۳ واحد گروه شیر، لبنیات کم چرب،

منابع غذایی از کلسیم، پروتئین، منیزیم، پتاسیم

* مصرف روزانه ۴ واحد گوشت سفید یا قرمز منابع خوب

پروتئین و منیزیم

* مصرف روزانه ۴ تا ۵ واحد گروه سبزی ها منابع غنی از

منیزیم، پتاسیم و فیبر

* مصرف هفتگی ۵ تا ۶ واحد از غلات منابع خوب تمامی

املاح

* چربی در رژیم بایستی محدود گردد بنابراین روغن های

حیوانی مانند پی و کره کمتر مصرف شود و جایگزین از

روغن های گیاهی مانند آفتابگردان کالاندولا، ذرت

استفاده شود.

* محدود کردن سدیم، بنابراین استفاده از نمک در پخت

غذا و نمک سفره محدود و نمکدان سر سفره استفاده

نشود.

* بجای مصرف چیپس از مغزها، ماست کم چرب و سبزی خام

استفاده شود.