

حمایت تغذیه ای:

بیماران دچار سوختگی باید وعده های غذایی کوچک و مداومی داشته باشند (۵ تا ۶ وعده باید غذا بخورد) .
توجه به تامین پروتئین با کیفیت بالای ۷۰٪ از ضروریات تغذیه می باشد .
سفیده تخم مرغ , گوشت های حیوانی و لبنیات از گروه های پروتئین با کیفیت بالا هستند.
مصرف مایعات به میزان کافی باشد . مصرف آب میوه های صنعتی اشتباه است . نوشیدن شیر , دوغ , شیک ها و بستنی مناسب می باشد .

مشکلات بوجود آمده به دلیل اشتباهات تغذیه ای :

۱- یبوست : با مصرف میزان مناسب مایعات , تحرک بدنی کافی در طول هفته و رژیم غذایی پرفیبر , مصرف گریپ فروت, آلو , انجیر , انگور , هندوانه , گلابی , کیوی , نعنای چای بابونه , سبب کاهش علائم یبوست می شود .



✓ عدم احتباس مدفوع ,

✓ کاهش مصرف قهوه ,

✓ مصرف چای کم رنگ

✓ کاهش استرس و اضطراب ,

✓ داروی سنا, دانه کتان, شنبلیله ریواس (نباید بیش از دوبار در هفته مصرف شود)

۲- اسهال:

✓ پودر ORS که حاوی شکر و نمک است به عنوان آب آشامیدنی مصرف شود.

✓ جایگزینی مایعات از طریق سوپ, آبگوشت, آب سبزیجات, مایعات ایزوتونیک,

✓ قرص های حاوی روی,

✓ محدودیت در مصرف قند و شکر, مخصوصا آب میوه های صنعتی ممنوع می باشد.



۳- تهوع و استفراغ:

✓ مصرف غذا در حجم کم و دفعات بالا.

✓ از مصرف بالای چربی پرهیز شود ,

✓ اجتناب از مصرف مواد غذایی که آلرژن هستند مثل بادام زمینی, ماهی و..

✓ مصرف چوب شور یا نان خشک و بیسکویت به مدت یک روز

به دلیل عفونت سریع در بیماران سوختگی موارد زیر باید رعایت شود:

- جدا کردن گوشت از میوه و سبزیجات
- شستشوی میوه ها با آب گرم
- عدم نگهداری غذا در دمای اتاق
- پرهیز از خوردن ماهی خام, صدف خام , تخم مرغ خام



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

حمایت تغذیه ای در بیماران سوختگی



تهیه کنندگان:

فاطمه گلستانی (سوپروایزر آموزش سلامت)

بازنگری: پاییز ۱۴۰۴

منبع : اصول تغذیه ورژیم درمانی در سوختگی
دمتر سید حسن طاووسی - نگار مظفری راد - مصطفی نوروز زاده



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

یک نمونه رژیم غذایی در بیماران سوختگی



صبحانه :

دو کف دست نان - دو عدد سفیده تخم مرغ - یک عدد
گوجه فرنگی

میان وعده :

دو عدد میوه - یک چهارم لیوان آجیل - یک سوم پیمانه
مکمل ویتامین ها

نهار :

ده قاشق غذاخوری برنج - ۶۰ گرم سینه مرغ - ۳/۴ لیوان
ماست یا دوغ

میان وعده عصر :

یک لیوان آب هویج - یک لیوان دوغ - هفت پیمانه مکمل
پیتامن

شام :

۱۰ قاشق غذاخوری برنج - ۶۰ گرم گوشت گوسفند - ۳/۴
لیوان دوغ یا ماست

میان وعده شام (آخر شب) :

یک عدد میوه - یک لیوان شیر - ۱۵ گرم پودر مکمل
ویتامین (ایزووی)