



معاونت درمان

دستورالعمل حمایت های تغذیه ای
بیماران مبتلا به COVID-19
در مراکز اقامتی (نقاهتگاه ها)

تغذیه بالینی

گروه درمان بیماری های غیرواگیر

مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری ها

اسفند ۱۳۹۸

تدوین و تنظیم (اسامی دانشگاه ها به ترتیب حروف الفبا):

معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان:

راضیه راستی کارشناس ارشد مسئول تغذیه بالینی معاونت درمان

معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی البرز:

آزاده عباسی کارشناس مسئول تغذیه بالینی معاونت درمان

معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی ایران:

زهرا سلطانی کارشناس ارشد مسئول تغذیه بالینی معاونت درمان

معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی تهران:

شیما هادوی کارشناس ارشد مسئول تغذیه بالینی معاونت درمان

معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی شاهرود:

فاطمه حسین پور کارشناس تغذیه معاونت درمان

معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی شیراز:

لیلا آبرومند کارشناس ارشد مسئول تغذیه بالینی معاونت درمان

معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی قزوین:

ندا دهناد کارشناس مسئول تغذیه بالینی معاونت درمان

معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی کاشان:

وجیهه عربشاهی کارشناس ارشد مسئول تغذیه بالینی معاونت درمان

معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی گلستان:

فاطمه غفوری کارشناس مسئول تغذیه بالینی معاونت درمان

معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی گیلان:

سمیه پورعبداللهی کارشناس ارشد مسئول تغذیه بالینی معاونت درمان

معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی مازندران:

فیروز امینی آلاشتی کارشناس ارشد مسئول تغذیه بالینی معاونت درمان، فرحناز نیکپور، سمیرا امانی، منیره پنبه کار

معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی مشهد:

ملیحه علی آبادی کارشناس ارشد مسئول تغذیه بالینی معاونت درمان، دکتر سید مصطفی عربی

معاونت درمان وزارت بهداشت:

دکتر مهدی شادنوش عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و رئیس مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری های وزارت، دکتر جمشید کرمانچی معاون مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری ها، دکتر نسرين بیات رئیس گروه درمان بیماری های غیرواگیر معاونت درمان وزارت، دکتر غلامرضا محمدی فارسانی عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، دکتر حسین خادم حقیقیان عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین، شیرین میرآخورلو کارشناس گروه درمان بیماری های غیرواگیر، خدیجه رضائی سروکلائی کارشناس تغذیه بالینی گروه درمان بیماری های غیرواگیر

زیر نظر:

دکتر قاسم جان بابایی (معاون درمان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی)

فهرست مطالب

۵.....	مقدمه
۶.....	مدیریت تغذیه بیماران مبتلا به COVID-19 در نقاهتگاهها
۹.....	ملاحظات بهداشتی در تهیه و توزیع غذا
۱۰.....	ملاحظات توزیع غذا

مقدمه

نقاهت، بازیابی تدریجی سلامت و نیروی شخص پس از بیماری یا آسیب است. واژه «نقاهت» را ضعف پس از بیماری نیز معنا کرده‌اند. در بیماری‌های عفونی، اصطلاح نقاهت به سطوح ثانویه و بعدی عفونت و بیماری عفونی اشاره می‌کند؛ زمانی که بیمار وضعیت سلامتی را بازیابی کرده و به وضع عادی بازمی‌گردد؛ اما حتی با وجود آن که احساس می‌کند بهتر است، هنوز می‌تواند منبع انتقال بیماری باشد. دوره فرایند نقاهت پس از بیماری‌ها، آسیب‌ها و اعمال جراحی گوناگون، مختلف و متفاوت خواهد بود و اعمالی که باید برای کمک به بهبودی انجام شوند نیز، بسته به مورد، متفاوت هستند. باور محققین بر این است که تغذیه و رعایت رژیم غذایی مناسب برای کوتاه کردن زمان بازگشت به وضع عادی، عاملی مؤثر است.

تامین انرژی کافی، مصرف مواد دارای پروتئین با ارزش و تامین ریزمغذی‌های لازم برای بیمار عمدتاً از طریق رژیم غذایی به میزان لازم از موارد تغذیه‌ای توصیه‌شده در دوران نقاهت هستند. بنابراین ضمن اینکه رژیم غذایی این‌گونه بیماران لازم است که مقوی و سرشار از گروه‌های مختلف غذایی باشد تا بتواند ضعف بدنی بیماران را جبران کند در عین حال لازم است این رژیم غذایی به‌گونه‌ای باشد که از نظر هضم‌پذیری، سهل‌الهضم باشد تا دستگاه گوارش برای هضم و جذب آن مشکل نداشته باشد و بتواند دریافت مواد غذایی را به‌خوبی انجام دهد و در کمترین زمان، بهترین انرژی مفید را به بدن برساند و نیازهای غذایی بیمار را تأمین کند، بدون اینکه بدن زیاد درگیر هضم و جذب این غذاها باشد. این فایل شامل توصیه‌های تغذیه‌ای برای افراد مبتلا به COVID-19 است که دوران نقاهت خود را سپری میکنند که با کمک کارشناسان تغذیه بالینی سراسر کشور و زیر نظر اداره تغذیه بالینی معاونت درمان وزارت بهداشت تهیه شده است.

مدیریت تغذیه بیماران مبتلا به COVID-19 در نقاهتگاهها

هدف: تامین انرژی مورد نیاز بیماران به منظور تقویت سیستم ایمنی، حفظ وزن مطلوب و تعیین تداخلات دارو-غذا در بیماران و ارزیابی اثربخشی رژیم غذایی و اطمینان از دسترسی بیماران به غذای سالم و بهداشتی، با توجه به اینکه بیمار در دوره نقاهت بیماری قرار دارد باید برنامه غذایی به نحوی باشد که کمبود های تغذیه ای که در اثر کم اشتها و بی اشتها در زمان بیماری ایجاد شده است در این دوران و به بعد با تغذیه مناسب جبران شود.

➤ مکان های تهیه غذا:

- آشپزخانه موجود در نقاهتگاه
- نزدیکترین بیمارستان به محل نقاهتگاه
- برپایی آشپزخانه سیار
- سایر مراکز عمومی تهیه و عرضه مواد غذایی مورد تأیید معاونت بهداشتی
- هلال احمر (در صورت داشتن محل مناسب مورد تأیید معاونت بهداشتی)

تمامی موارد بهداشتی در مراکز فوق الذکر می بایست مورد تأیید معاونت بهداشتی و موارد تغذیه ای مورد تایید معاونت درمان باشد.

➤ ملاحظات تغذیه ای:

- وجود کارشناس تغذیه جهت نظارت بر تهیه، طبخ و توزیع غذا و کنترل رژیم های غذایی در هر یک از مکان های ذکر شده الزامی است. یکی از راههای تامین نیروی کارشناس تغذیه از طریق فراخوان نیروهای داوطلب می باشد. در این خصوص مشاوره گرفتن از کارشناس تغذیه بالینی معاونت درمان در این زمینه میتواند کمک کننده باشد. (کلیه فرایندهای خدمات غذایی مربوط به این نقاهتگاه اعم از انجام تمام امور آماده سازی، پخت و توزیع چه در محل اقامتگاه و چه در سایر محل ها تحت مدیریت کارشناس تغذیه انجام گردد).
- در صورت امکان اختصاص فضای فیزیکی مناسب در مجاورت مراکز فوق جهت مدیریت خدمات غذایی و ارائه مشاوره تغذیه درمانی بالینی به کارشناس تغذیه و با حداقل ابزار و تجهیزات لازمی تواند کمک کننده خواهد بود.
- تامین کارشناس تغذیه جهت ارزیابی وضعیت تغذیه ای بیماران و غربالگری سوء تغذیه بیماران و یا ادامه پیگیری ارزیابی تغذیه کارشناس تغذیه بیمارستان توصیه می گردد. (استفاده از مشاورین تغذیه و رژیم درمانی داوطلب مورد تأیید واحد تغذیه بالینی معاونت درمان)
- برنامه غذایی بیماران (اعم از معمولی و رژیمی) طبق نظر کارشناس تغذیه تنظیم و مهر و امضا گردد. در بیمارانی که شرایط خاص دارند با نظر مشاور تغذیه از مکمل های غذایی و دارویی و فرمولاهای کامل (Complete Formula) به عنوان وعده های اصلی غذا و میان وعده های غذایی استفاده گردد.
- در تنظیم غذاهای اصلی، پیش غذا، دورچین ها و نوشیدنی ها در هر وعده به مقدار نیاز انرژی، پروتئین و سایر درشت مغذی ها و ریز مغذی های مورد نیاز بیمار دقت گردد.
- مطابق آخرین مقالات منتشر شده جهت بیماران COVID-19 بهترین رژیم غذایی، رژیم غذایی نرم پرپروتئین و پرکالری می باشد.

- در صورت رژیم مایعات و یا نرم، غذای بیمار تحت نظر مشاور تغذیه حاوی انرژی، پروتئین و سایر مواد مغذی کافی بوده و در صورت نیاز توسط فرمولاهای اختصاصی مغذی گردد.
- رژیم غذایی بیماران بر اساس بیماری زمینه ای در نقاهتگاه نیز می بایست رعایت گردد.
- دریافت گزارش منظم در خصوص اشتهای بیماران و دریافت غذایی و اعمال تغییرات در صورت نیاز مد نظر قرار گیرد. مصرف غذا و یا هریک از اجزا یک غذا توسط بیمار پایش گردد. در صورت عدم مصرف هر ماده ای از غذا آن ماده غذایی به شکل تغییر یافته ای در غذا های روزهای بعد وارد شود بعنوان مثال در صورت عدم مصرف سبزیجات دورچین، سبزیجات بصورت جز اصلی غذا (مثلا در سوپ یا آش یا پلو) در روزهای بعدی قرار داده شود.
- در صورت بی اشتهایی و نیاز بالای بیمار، از ترکیبات حاوی انرژی، پروتئین و ریزمغذی های کافی از قبیل فرمولاهای کامل و یا اختصاصی طبق نظر مشاور تغذیه تامین شود.
- برای تهیه منوهای غذایی، از دستورالعمل منو غذایی جهت بیماران COVID-19 تدوین شده توسط مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری ها استفاده شود.
- توزیع و تاکید بر مصرف سه وعده اصلی غذایی و حداقل دو میان وعده غذایی انجام گردد.
- در وعده صبحانه از تخم مرغ، شیرکم چرب و پنیرکم چرب و کم نمک، نان و غلات سبوس دار و سبزی استفاده شود (در هفته دو تا سه بار تخم مرغ آبپز کاملا پخته شده در وعده صبحانه قرار گیرد) وعده صبحانه ترجیحا به صورت پخته شده مانند حلیم، شیر برنج، عدسی سرو گردد. پیشنهاد می شود هفته ای یکبار در وعده صبحانه از ارده+ شیر یا عسل استفاده گردد.
- بهتر است از لبنیات پروبیوتیک استفاده شود. (حداقل دو بار در روز از انواع لبنیات کم چرب و پروبیوتیک به عنوان میان وعده غذایی و یا ترکیبی از غذا استفاده گردد)
- در حداقل یکی از وعده های غذایی روزانه یک نوع گروه گوشت و جایگزین های آن وجود داشته باشد (بعنوان مثال روز اول در وعده نهار، روز دوم در وعده صبحانه، روز سوم در وعده شام، روز چهارم در وعده نهار، روز پنجم در وعده صبحانه، روز ششم در وعده شام به همین منوال تکرار گردد)
- حداقل در یکی از وعده های غذایی روزانه از انواع سبزی های برگی سبز مانند گشنیز، جعفری، تره، اسفناج و ... (بصورت جزیی از غذا یا دورچین) استفاده گردد.
- حداقل یکبار در روز از انواع سبزیجات رنگی مثل هویج، کدو حلوائی، کلم، کلم بروکلی، جوانه ها مثل جوانه گندم و ... استفاده گردد.
- نکته ۱: اصول سالم سازی سبزی ها، صیفی جات و میوه ها و ... دقیقا رعایت شود.
- نکته ۲: تنوع در استفاده از انواع سبزی و میوه ها رعایت گردد.
- نکته ۳: استفاده از انواع سبزیها و میوه ها برای بیماران کلیوی تحت نظر مشاور تغذیه تنظیم گردد.
- حتی الامکان حداکثر یکبار در روز از برنج استفاده شود.
- پیشنهاد می گردد حداقل صبحانه و شام بصورت ساندویچی آماده شود.
- روش سرخ کردن حذف، تفت دادن و سپس روش های بخار پز یا آبپز جایگزین گردد. از سرو غذاهای نیم پز جدا خودداری گردد. (ته دیگ حذف شود)
- در حداقل یک وعده غذایی از لیمو ترش تازه یا نارنج استفاده گردد.

- دوبار در هفته ماهی بخار پز یا آبپز سرو گردد.
- تخم مرغ حداقل ۵ وعده در هفته گنجانده شود.
- حداقل یکبار در روز یک نوع سوپ یا آش به همراه غذای اصلی یا میان وعده سرو گردد. پیشنهاد می گردد آش و سوپهای متنوع مانند آش شلغم- آش شوربا- سوپ کدو حلوائی سرو گردد.
- ترجیحا از انواع نان ها و غلات سبوس دار استفاده گردد. (در صورت وجود بیماریهای کلیوی با احتیاط و تحت نظر مشاور تغذیه استفاده گردد.) نان بصورت بسته بندی تکنفره صنعتی توزیع شود.
- اگر برای میان وعده از شیر استفاده می شود، در این صورت میتوانید از وعده صبحانه حذف کنید.
- توزیع حداقل ۲ نوبت میان وعده روزانه برنامه ریزی گردد. حداقل دوبار در روز از انواع میوه ها به ویژه مرکبات و سیب و یا به صورت کمپوت مانند به پخته شده به عنوان میان وعده توزیع گردد. برای بیماران کم اشتها انواع میان وعده های مقوی و یا پروتئین سرو گردد. مانند فرنی- سمنو- شله زرد (شیرین شده با عسل) - شیربرنج. در صورتیکه بیمار تمایلی به مصرف سبزیجات بصورت دورچین ندارد میتوان از انواع سبزیجات پخته شده یا پوره در میان وعده ها استفاده نمود. مثال پوره کدو حلوائی، شلغم.
- از آنجایی که بیماران دچار یک عفونت ویروسی حاد تنفسی هستند، به دلیل تغییر عملکرد سیستم ایمنی توصیه به مصرف مواد غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی می شود تا بتواند به بدن در تسریع روند بهبود در این دوره کمک کند.
- مواد غذایی توصیه شده جهت تقویت سیستم ایمنی عبارتند از:
- ویتامین A یا پیش ساز های آن: گوشت بوقلمون، ماهی، میوه ها و سبزیجات نارنجی رنگ مثل پرتقال، نارنگی، هویج، کدو حلوائی، فلفل دلمه نارنجی و زرد
- ویتامین C: تمام مرکبات، فلفل دلمه ای سبز، سبزیجات برگ سبز
- اسید فولیک: تمام سبزی های تازه و برگ سبز مخصوصا اسفناج و کلم بروکلی، پرتقال
- کوآنزیم Q10: گوشت ها مخصوصا ماهی، روغن زیتون، مغز ها و دانه ها
- سلنیم: مغز ها، دانه ها، اجیل ها، ماهی، میگو، قارچ
- روی: انواع گوشت ها مخصوصا گوشت ماهی، بوقلمون و شترمرغ
- آهن: تمام گوشت ها، تمام حبوبات مخصوصا عدس و لوبیا، خرما
- مس: در تمام گوشت ها، در مغز ها، دانه، آجیل، اسفناج، قارچ، زیتون
- آنتی اکسیدان های طبیعی: تمام میوه ها و سبزیجات تازه (با تاکید بر مصرف حداقل یک میوه یا سبزی نارنجی و قرمز در روز)
- در افرادی که بدنبال کرونا ویروس دچار کاهش اشتها و کاهش وزن زیادی شده اند توصیه به مصرف بیشتر غذاهای پر انرژی و پر پروتئین شده تا بتواند در بهبود شرایط کمک کننده باشد. استفاده از نوشیدنی غنی شده با پودر های پر پروتئین یا پر انرژی تحت نظارت کارشناس تغذیه ممکن است توصیه شود.
- از روغن کانولا و زیتون در پخت غذای بیماران استفاده شود. استفاده از روغن های جامد توصیه نشده و پیشنهاد می گردد از روغن MCT سریع الهضم و سریع الجذب استفاده شود.
- استفاده از فست فودها و گوشت های فرآوری شده استفاده نگردد.

- استفاده از کیک، کلوچه، گز، سوهان یا هر نوع شیرینی، شکلات و انواع نوشابه ها، آبمیوه های صنعتی، ترکیبات حاوی قندهای ساده و... استفاده نگردد
- در صورت امکان استفاده از تجهیزات پخت صنعتی بهترین روش می باشد.
- وجود متصدی یا ناظر بر غذا در تمام شیفت ها و نظارت بر تمام مراحل از ورود ماده اولیه تا رسیدن سینی غذا به دست بیمار و جمع آوری پسماندهای غذایی لازم است.
- آموزش های لازم از طریق ارائه بسته های کمک آموزشی نظیر پمفلت و ... به بیماران ارائه گردد.

➤ توجه به دریافت مایعات:

- مایعات کافی در طول روز برای بیماران در نظر گرفته شود
- مایعات شامل، آب معدنی، آبمیوه طبیعی، چای کم رنگ، آب ولرم، آب گوشت و مرغ در ساعات مختلف باید در اختیار بیماران قرار گیرد.
- سماور به تعداد کافی جهت دسترسی بیماران به آب جوش یا ولرم تهیه شود. می توان از فلاسک های آب جوش نیز استفاده نمود.
- آب معدنی کوچک کنار غذا توزیع شود.

➤ ملاحظات بهداشتی در تهیه و توزیع غذا:

- حضور تمام وقت حداقل یک کارشناس بهداشت محیط در تمامی شیفت های کاری در محل انجام کلیه فرایندهای مربوط به تهیه، آماده سازی، پخت و توزیع الزامی است (در صورتیکه غذا در هریک از محل های گفته شده تهیه می گردد، نظارت کارشناس بهداشت محیط الزامیست).
- در تهیه مواد اولیه رعایت کلیه الزامات و استانداردهای ضوابط بخش تغذیه در بیمارستان های کشور ضروریست. (سبزیجات بصورت بسته بندی بهداشتی مورد تایید استفاده گردد، مواد غذایی به صورت فله تهیه نشود، ضد عفونی سبزی ها و میوه ها به درستی انجام گیرد و ...)
- اگر نقاهتگاه دارای مکانی به عنوان آشپزخانه باشد که مواد غذایی در آن مکان آماده سازی و طبخ گردد یک مساله در نقاهتگاه وجود یا عدم وجود یخچال و سردخانه جهت نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی است. بنابراین مواد غذایی گوشتی و فاسد شدنی (همچون لبنیات) بایستی بصورت روزانه خریداری و آماده سازی و مصرف گردند.
- از دریافت غذای آماده از خیرین و محل های نامشخص اجتناب گردد.
- فرهنگسازی در خصوص تهیه مواد اولیه به جای غذای آماده از خیرین، انجام گیرد. (پیشنهاد تهیه شیر تک نفره، نان های سبوس دار بسته بندی، ظروف گیاهی یکبار مصرف، مکمل های تجاری مورد نیاز بیماران و...)
- کلیه تجهیزات حفاظتی شامل ماسک، دستکش، کلاه، آستین و... برای پرسنل خدمات غذایی می بایست تهیه گردد.
- کلیه کارکنان خدمات غذایی طبق آئین نامه های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باید دارای کارت معاینه بهداشتی و سایر تأییدیه های لازم بوده و سلامت کارکنان خدمات غذایی از نظر وجود علائم می بایست روزانه کنترل گردد.
- نظارت بر نحوه شستشو محل تهیه غذا و ترالی های حمل غذا و یا ماشین گرمخانه دار حمل غذا توسط کارشناس بهداشت محیط انجام گیرد.

- امحا بهداشتی پسماند غذا و ظروف با نظارت کارشناس بهداشت محیط انجام گیرد.
- رعایت کلیه موازین و آیین نامه های مراکز عمومی تهیه و عرضه مواد غذایی الزامی است.

➤ ملاحظات توزیع غذا:

- زنجیره انتقال گرم و سرد برای حفظ دمای مواد غذایی می بایست رعایت گردد. (استفاده از ماشین های گرمخانه دار و یخچال دار)
- کنترل دمای غذا بصورت تصادفی در زمان سرو و توزیع غذا توسط کارشناس بهداشت محیط یا متصدی غذا انجام شود.
- در صورتیکه غذای بیماران از مکان دیگری ارسال می گردد وجود ترالی گرمخانه دار یا جهت حفظ دمای غذا و مایعات در مقصد الزامیست.
- در صورت امکان توزیع غذا با ترالی های حمل غذا در پشت درب بخش کرونایی قرار بگیرد و غذا در ظروف آلومینیومی و یا گیاهی در پوش دار توسط نیروهای بخش بر بالین بیماران قرار بگیرد.
- توجه به ضد عفونی ترالی حمل غذا قبل و بعد از ورود به محل اقامت بیماران ضروریست.
- متصدی توزیع غذا می بایست وسایل حفاظت فردی داشته باشد.
- استفاده از ظروف یکبار مصرف مطابق با آیین نامه های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در توزیع غذا و میان وعده های غذایی و نوشیدنی ها الزامی است.
- قاشق و چنگال یکبار مصرف داخل پوشش مناسب بسته بندی شده باشد.