



تغذیه در سوختگی جزئی

مرکز آموزشی درمانی آیت اله کاشانی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار ۹-۳۲۲۶۴۸۲۵-۳۸

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار

کد: PE/BURN -KH-01-03

توصیه می شود جهت جلوگیری از افزایش استرس در افراد مبتلا به سوختگی از خوردن مواد غذایی استرس زا مانند قهوه، چای زیاد و پررنگ، الکل، قندهای ساده به میزان زیاد، مواد غذایی صنعتی و فرآوری شده (سوسیس، کالباس، غذاهای آماده طبخ، انواع نوشابه ها، نوشیدنی ها و آبمیوه های تجاری و...) پرهیز کنید.

* برای ایجاد آرامش می توان 1 لیوان شیر گرم یا 1 عدد سیب در هنگام خواب میل کنید. استفاده از منابع ویتامین، D منابع ویتامین گروه B کمپلکس و منابع C بهره برد.

* مصرف زیاد و بیش از اندازه قندهای ساده مانند شکر، شیرینی و ... علاوه بر افزایش میزان استرس در بیمار باعث افزایش قند خون شده و عاملی برای خروج آب از سلول ها- کم آبی بدن و حتی اختلالات تنفسی می گردد.

میزان بالای چربی ممکن است باعث کاهش سطح پاسخ سیستم ایمنی بدن شما گردد و در نتیجه باعث افزایش حساسیت بدن به عفونت شود. نوع چربی مصرفی مهم می باشد که بهتر است بیشتر از امگا ۳ و مواد غذایی غنی از این اسید چرب استفاده گردد.

*گروه نان و غلات:

شامل نان ها (شامل سنگک، بربری، نان جو، لواش، تافتون و سایر نانهای محلی)، برنج، انواع ماکارونی، رشته ها، غلات صبحانه، بلغور گندم و بلغور جو است که توصیه میشود حداقل نیمی از نان و غلات مصرفی روزانه از نوع سبوس دار باشد روزانه باید ۶ تا 11 واحد نان و غلات مصرف شود به هر واحد نان تقریباً معادل یک کف دست نان لواش یا یک کف دست بدون انگشت یعنی (۵ سانتیمتر) نان بربری یا سنگک است. نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته نیز یک واحد از گروه نان و غلات محسوب میشود.

* مغزیجات:

مغزها شامل گردو، بادام، فندق، پسته، بادام زمینی و بادام هندی هستند که میتوان روزانه از این منبع غذایی هم استفاده برد.

یکی از عواملی که میتواند در تسریع روند بهبود درمان افراد مبتلا به سوختگی بسیا موثر باشد، تغذیه مناسب است یعنی اگر ما بتوانیم تغذیه خودمان را در زمان مبتلا شدن به سوختگی کنترل کنیم، میتوانیم روند بهبودی زخم هایمان را سرعت ببخشیم و هزینه های درمان را کاهش دهیم.

در اثر سوختگی بخشی از بافت های مهم بدن از بین میرود، برای جبران این بافت از دست رفته مصرف انرژی و پروتئین بیشتری لازم است.

شما باید دو برابر فرد عادی غذا دریافت کنید از طرفی ممکن است شما در طی زمان دچار بی اشتهايي، تهوع، استفراغ، اسهال و یبوست شوید.



توصیه های غذایی مورد نیاز افراد مبتلا به سوختگی شامل چه مواردی است؟

*گوشت، حبوبات و تخم مرغ:

برای ترمیم بافت سوخته در یافتن پروتئین بسیار لازم است، تخم مرغ حاوی آلبومین است، توصیه میشود روزانه سفیده تخم مرغ مصرف کنید. بهتر است در وعده های اصلی ناهار و شام، گوشت استفاده کنید. ترجیحا گوشت را بدون فلفل و با زرد چوبه بپزید.

حبوبات جوانه زده سرشار از پروتئین می باشند. به خاطر داشته باشید همیشه ارزش پروتئین حیوانی از پروتئین گیاهی بیشتر است.

*لبنیات:

انواع لبنیات سرشار از پروتئین است. شیر و دوغ یکی از بهترین نوشیدنی هایی است که میتوانید مصرف کنید. ماست پروبیوتیک هم جهت کنترل مشکلات گوارشی توصیه میشود.

*میوه جات:

با توجه به نیاز بیشتر بدن به ویتامین (I) و (ث) لزوم مصرف این گروه از مواد غذایی توصیه می شود. مرکبات از جمله پرتغال و گریپ فروت بهترین گزینه ها برای تامین ویتامین (ث) بدن فرد مبتلا به سوختگی می باشد.

ترجیحا میوه های راحت هضم مثل سیب و پرتغال بهترین انتخاب برای شما می باشد.

در افراد دیابتی آبمیوه حتی به صورت طبیعی هم بهتر است استفاده نشود.

استفاده از آناناس خصوصا به صورت کمپوت هیچ پایه علمی در ترمیم سوختگی ندارد با این وجود در صورت تمایل به مصرف کمپوت در دوران اولیه سوختگی به سیستم ایمنی شما ضعیف است ترجیحا استفاده نشود.

*سبزیجات

شامل انواع کاهو، اسفناج، کرفس، سبزی خوردن و سایر سبزی های برگي، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کلم، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی و پیاز هستند -روزانه باید ۳ تا ۵ واحد سبزی مصرف کنید که هر واحد معادل یک لیوان سبزیجات برگي مانند اسفناج یا سبزی خوردن یا نصف لیوان سبزی پخته یا سبزی خام خُرد شده است. یک عدد سیب زمینی پخته شده، گوجه یا پیاز نیز هر کدام یک واحد سبزی محسوب میشوند.

با طولانی شدن مدت بستری جهت رفع یبوست مصرف این گروه غذایی همراه با روغن زیتون می تواند مفید باشد.

*چرب ها:

چربی ها را باید به اندازه مصرف کنید و باید از مصرف غذاهای با چربی بالا خودداری کنید.