



تغذیه در سوختگی وسیع

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-01-04

۱۱- هنگام خرید مواد غذایی به جدول حقایق تغذیه ای پشت بسته بندی دقت نمایید و مواد غذایی را انتخاب کنید که انرژی و پروتئین بالاتری دارند. تا حد امکان از مواد غذایی با ارزش غذایی بالا استفاده کنید.

۱۲- اگر قادر به تامین نیازهای غذایی لازم از طریق رژیم غذایی نباشید، تغذیه مکمل از طریق فرمول های آماده یا مکمل درمانی از طرف کارشناس تغذیه برای شما در طول بستری و پس از آن در نظر گرفته خواهد شد.



۸- پس از سوختگی، استرس سبب افزایش سطح قند خون شما میشود. پس بسیار مهم است شکر، قند، شیرینی ها، نوشابه و دلستر، کیک و کلوچه، آبمیوه های صنعتی و شکلات ها را کنترل شده مصرف کنید.

۹- میوه ها (۱ تا ۳ عدد در روز) و سبزیجات (آزاد) به عنوان یک میان وعده سبک، بسیاری از مواد مغذی کلیدی را برای بهبودی و سلامت کلی بدن فراهم میکنند. با اینحال نباید مصرف آنها مانع مصرف پروتئین شما شود.



۱۱- ممکن است اشتهاى شما در ایام بهبودی بیشتر شود. از غذاهای با ارزش غذایی کم مانند: نوشیدنی های شیرین، دسر ها، آب نبات ها، گوشت های چرب، لبنیات پرچرب و نان های سفید یا کراکر خودداری کنید. بیشتر از گوشت بدون چربی، مغزیجات، غلات کامل، سبزیجات، میوه ها و لبنیات کم چرب استفاده کنید.

دریافت انرژی و پروتئین کافی برای بهبودی از سوختگی بسیار اهمیت دارد. راهکارهایی که میتوانید برای افزایش دریافت مواد غذایی طی سوختگی انجام دهید، بدین شرح میباشد:

1- بهبودی ناشی از سوختگی بیش از هر چیزی دیگری به انرژی و پروتئین نیاز دارد. پس بسیار مهم است میزان دریافت غذایی خود را تا وقتی که زخم ها خوب شوند، افزایش دهید.

2- بی اشتهایی به دنبال آسیب سوختگی بسیار شایع است. با این حال، نیازهای غذایی بدن شما نیز افزایش یافته است. بنابراین مهم است که غذا را به عنوان یک بخش اساسی از روند بهبودی در نظر بگیرید و تا جایی که میتوانید برای غذا خوردن و نوشیدن خود تلاش کنید.



3- یک راه حل اساسی برای افزایش دریافت غذایی، افزایش تعداد وعده های غذایی در طول روز است. سعی کنید در طول روز 5 تا 7 وعده غذایی داشته باشید.



4- هرگز گرسنه نمانید! وعده های غذایی و میان وعده های کوچک و مکرر بخورید تا احساس گرسنگی نکنید .

5- از بیش از حد خوردن غذا در یک وعده خودداری کنید. غذایتان را در چند وعده مصرف کنید.

6- غذاهای پر پروتئین که شامل گوشت ها (ترجیحا کم چرب)، ماهی، تخم مرغ، حبوبات، شیر، ماست، و پنیر میباشد را بیشتر مصرف کنید. شما باید در هر وعده غذایی و میان وعده ها از غذاهای پر پروتئین استفاده کنید.

7- ممکن است لازم باشد میان وعده ها و نوشیدنیهای غنی از مواد مغذی را در بین وعده های غذایی اضافه کنید. به عنوان مثال، نوشیدن میلک شیک یا اسموتی، دنت و حتی بستنی به شما کمک میکند تا نیازهای انرژی و پروتئین خود را برآورده کنید. در مواردی ممکن است کارشناس تغذیه شما برایتان فرمول های غذایی مخصوص تجویز کند.

