



تغذیه در بیماران ضعف سیستم ایمنی

مرکز آموزشی درمانی آیت الکاظمی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار ۹-۲۲۲۶۴۸۲۵-۳۸

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار

کد: PE/IN -KH-01-60

* شیر و محصولات لبنی:

مجاز برای مصرف: فقط شیر پاستوریزه، ماست، پنیر یا سایر محصولات لبنی غیر مجاز: محصولات لبنی غیر پاستوریزه.

* میوه ها و سبزیجات:

مجاز برای مصرف: سبزیجات پخته شده، میوه های خام گیاهان تازه اگر به دقت زیر جریان آب شسته شوند با برس نرم سبزیجات پاک شوند. بهتر است انواع میوه ها را بصورت ضخیم تر پوست بگیرد.

غیر مجاز: سالاد موجود در یخچال های مغازه های خواربار فروشی که می توانید به جای آن از سس های قابل نگه داری در خارج از یخچال استفاده کنید. سبزیجات خام.

* آب و نوشیدنی ها:

مجاز برای مصرف: فقط از سرویس های آب شهری یا بطری های آب آشامیدنی استفاده کنید. آب میوه آب سبزی پاستوریزه، سودا، قهوه چای

غیر مجاز: آب برکه ها، رودخانه ها، جوی یا چشمه ها

-از مصرف تخم مرغ های شکسته یا نگه داری شده در خارج از یخچال خودداری نمائید.

-غذاهای منجمد یخچالی را خصوصا در طول تابستان، فقط با کنترل تاریخ انقضاء در سوپر مارکت خریداری کنید.

-مواد غذایی خریداری شده را بلافاصله در یخچال قرار دهید.

توصیه هایی برای غذاخوردن زمانیکه شمارش گلبول های سفید شما پایین است:

* گوشت، ماکیان، ماهی، مغزها:

مجاز برای مصرف: از پخت کامل انواع گوشت، ماکیان و ماهی اطمینان حاصل نمائید.

از یک ترمومتر غذایی برای اطمینان از رسیدن دمای گوشت به حد لازم در زمان پختن استفاده نمائید.

غیر مجاز: انواع گوشت، ماکیان ماهی خام یا نیمه پخته انواع سوسیس، کالباس، همبرگر انواع فست فودها

* تخم مرغ:

مجاز برای مصرف: تخم مرغ را تا پخت کامل زرده سفیده بپزید آن را به حالت شل عسلی میل نکنید. تخم مرغ های پاستوریزه یا کاستارد تخم مرغ مخلوط شیر زرده تخم مرغ پاستوریزه

غیرمجاز: تخم مرغ خا یا کم پخته شده، غذاهایی که ممکن است حاوی تخم مرغ خام باشند نظیر سس سالاد سزار

مدیریت مواد غذایی در بیماران دچار ضعف سیستم ایمنی:

وجود توده در بدن درمان آن با تأثیر بر سلول های خونی که ما را در برابر بیماری میکروب ها حفاظت میکنند، میتواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف نماید. در نتیجه، بدن نمیتواند با عفونت، مواد خارجی بیماری مانند یک فرد سالم مقابله نماید. در طول درمان توده، زمان هایی جود دارد که بدن قادر به مراقبت مطلوب از خود نخواهد بود در حالیکه سیستم ایمنی در حال برگشت به وضعیت عادی است. بنابراین توصیه میشود تا از قرارگیری در موقعیت هایی که احتمال بیماری زایی دارند، خودداری شود.

نکات مربوط به مدیریت مواد غذایی:

* قبل بعد از آماده سازی غذا قابل از خوردن غذا، دستهای خود را با آب گرم صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشوئید.
* از مصرف انواع سوسیس، کالباس، همبرگر انواع فست فودها خودداری کنید.
* غذاها را در دمای پایین تر از ۴ درجه سانتیگراد سرد کنید.

* مواد غذایی رفع انجماد شده را، بلافاصله استفاده نموده مجددا آنها را منجمد نکنید.

* غذاهای فساد پذیر را در فاصله ۲ ساعت از خریدن یا آماده سازی در یخچال قرار دهید.

* قبل از پوست کنی یا خرد کردن میوه جات سبزیجات آنها را به خوبی زیر جریان آب شستشو دهید.

* از صابون، پاک کننده ها، محلول های سفید کننده کلردار یا شوینده های تجاری استفاده نکنید. با استفاده از یک وسیله ضد عفونی کننده تمیز، سبزیجات میوه جاتی که پوست ضخیم زیر دارند یا هر محصول دیگری که سطح آن آلوده است را تمیز نمایید بهتر است انواع میوه ها را بصورت ضخیم تر پوست بگیرید.

* سبزیجات برگ پهن را تک تک زیر آب بشوئید.

* از خوردن جوانه های خام سبزیجات خودداری نمائید.

* میوه جات سبزی هایی که لیز یا کپک زده هستند را دور بریزید.

* در زمان پخت از وسایل متفاوتی برای هم زدن غذا چشیدن آن استفاده کنید. هیچ وقت برای چشیدن غذا با وسیله ای که بعدا برای به هم زدن داخل غذا قرار خواهید داد، استفاده نکنید به دیگران هم اجازه چشیدن با آن را ندهید.

* تخم مرغ های شکسته را دور بریزید.

* غذاهایی که ظاهر یا بوی آنها عجیب غیر عادی است را دور بریزید. هیچ قت آنها را مزه نکنید.

* برای بریدن غذاهای متفاوت از چاقوی تمیز استفاده کنید.

* گوشت خا را به صورت بسته بندی شده دور از غذاهای آماده مصرف، نگه دارید.

* غذاها را به صورت جداگانه روی پیشخوان نگه دارید

* برای گوشت خام از تخته برش جداگانه استفاده کنید.

* پیشخوان ها تخته های برش را با آب گرم صابون بشوئید یا میتوانی از یک محلول ضد عفونی کننده تازه تهیه شده متشکل از (یک قسمت سفید کننده ده قسمت آب) استفاده نمائید.

* دستمال های مرطوب ضد عفونی کننده اگر برای استفاده های مخصوص مواد غذایی ساخته شده باشند ممکن است مورد استفاده قرار گیرند.

پخت مواد غذایی با ماکروویو:

در صورتی که ماکروویو صفحه گردان ندارد، غذا را در حین پخت یک ربع چرخش یا دو بار بچرخانید این کار باعث جلوگیری از باقی ماندن نقاط سرد در مکان هایی میشود که امکان زنده ماندن باکتری ها جود دارد. از یک پوشش پلاستیکی سوراخ دار برای گرم کردن کامل باقیمانده غذا استفاده کنید. در طول گرم کردن مجدد، غذا را بعضی مواقع هم بزنید.

خرید مواد غذایی:

- تاریخ تولید انقضاء غذا را کنترل کنید. فقط تازه ترین مواد غذایی را انتخاب کنید.

- تاریخ بسته بندی گوشت های تازه، ماکیان، غذاهای دریایی را کنترل کنید از خرید مواد غذایی که تاریخ مصرف آنها منقضی شده، خودداری نمائید.

- میوه ها سبزی های بدون لک را انتخاب نمائید. از مغازه های اغذیه فر شی خرید نکنید. در قنادی از خرید خامه کلوچه غیر پاستوریزه خودداری نمائید

- از خوردن نمونه های غذایی رایگان خودداری نمائید.