

– مقدمه

در زمان بروز سوختگی به علت شوک وارده و جراحات، باعث از دست رفتن املاح، مایعات و پروتئین های بدن به خصوص عضلات بدن میشود که در نتیجه باعث کاهش وزن بیمار میشود.

هدف از رژیم درمانی در بیماران دچار سوختگی

جلوگیری از ایجاد سوءتغذیه، افزایش سطح سیستم ایمنی بیمار، برقراری تعادل آب و الکترولیت ها، تسریع در التیام زخم ها و همچنین کنترل قند خون افزایش یافته در برخی از بیماران است.

نیاز بیماران دچار سوختگی به انرژی، پروتئین، ویتامین های گروه B-K-D-E-A-C و همچنین مواد معدنی روی، کروم، مس، پتاسیم، آهن، کلسیم و سایر مواد مغذی دیگر مانند اسید آمینه های گلوتامین و آرژنین و همچنین اسید چرب امگا-۳ افزایش می یابد.

کربوهیدرات

رژیم روزانه باید مبتنی بر کربوهیدرات بوده و به منظور دریافت مقدار کافی کربوهیدرات باید از انواع نان (بهترین نان، نان سبوس دار است)، برنج، غلات، سیب زمینی، حبوبات، ماکارونی و سایر منابع استفاده کرد.



۱

پروتئین

در رژیم روزانه میزان و نوع پروتئین مصرفی مهم است، بهتر است از پروتئین هایی با کیفیت بالا استفاده گردد، مانند: تخم مرغ، شیر، آب پنیر، گوشت قرمز، مرغ و همچنین انواع ماهی، میگو. پروتئین این مواد غذایی از نظر کمی و کیفی قابل قبول بوده و میتواند نقش مهمی در بهبود جراحات های سوختگی ایفا نمایند.

چربی

چربی ها باید به اندازه مصرف گردند و باید از مصرف غذاهایی با چربی بالا خودداری کرد، زیرا میزان بالای چربی در رژیم غذایی ممکن است باعث افزایش حساسیت بدن به عفونت شود. نوع چربی مصرفی مهم است، بهتر است که بیشتر از امگا-۳ و مواد غذایی غنی از این اسید چرب استفاده گردد.

منابع ویتامین ها و مواد معدنی

B5 (اسید پانتوتنیک): جگر گوساله، بادام زمینی نخود و لوبیای سویا

B2 (ریبوفلاوین): قارچ، اسفناج و ماست

B1 (تیامین): بلغور جو و تخمه آفتابگردان

B6 (پیریدوکسین): سیب زمینی، موز، عدس، اسفناج

A: جگر، تخم مرغ کامل، شیر، هویج، سیب زمینی، میوه های زرد و نارنجی

C: مرکبات، کلم بروکلی، گل کلم، توت فرنگی، سبزیجات با برگ تیره رنگ و کیوی

D: انواع ماهی، انواع تخم پرندگان و جگر

E: تخمه آفتابگردان، آجیل و مغزها و میگو

۲

K: کلم سبز، جگرگاو، چای سبز، کلم بروکلی و اسفناج

کلسیم: پنیر، ماهی، ساردین، لوبیای سویا، کلم، ماست و شیر

کروم: عدس، نان سبوس دار، مرغ

مس: جگر، عدس، نخود، لوبیا قرمز، تخمه آفتابگردان

آهن: انواع لوبیا، عدس و گوشت قرمز

پتاسیم: لوبیا سفید، موز، کیوی، اسفناج

روی: جگر، عدس، نخود سبز، نان سبوس دار،

آرژنین: بادام زمینی، لوبیای سویا، فندق، میگو، فیله گوسفند

گلوتامین: شیر، سینه بوقلمون، سینه مرغ

امگا-۳ و امگا-۶: انواع ماهی و میگو

فهرست مواد غذایی پرکالری:

غلات پخته مثل فرنی یا حلیم تهیه شده با شیر، کره و شکر-برنج-ماکارونی با گوشت و قارچ-سیب زمینی با کره-انواع نان سبوس دار-سبزیجات به صورت خام، پخته و یا سرخ شده

میوه ها:

انواع میوه تازه، آب میوه تازه و طبیعی، انواع کمپوت میوه، میوه خشک شده

گوشت و مواد پروتئینی:

انواع گوشت آبیان، ماکیان و دام، به صورت پخته یا کبابی تخم مرغ و انواع حبوبات.

۳



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان
مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

مراقبت های تغذیه ای در سوختگی



گردآوری و تنظیم:

واحد تغذیه و رژیم درمانی

بازنگری سال ۱۴۰۵

نکات مهم:

جهت جلوگیری از افزایش استرس در بیماران دچار سوختگی، از مصرف مواد غذایی محرک مثل قهوه، چای پررنگ، قندهای ساده، انواع نوشابه، غذاهای فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس و انواع کنسروها و ایمیوه های صنعتی تا حد امکان خودداری کنید.

مصرف بیش از حد قند های ساده علاوه بر افزایش بیش از حد استرس در بیماران، موجب افزایش قند خون شده و باعث کم آبی بدن و اختلالات تنفسی میشود.

لبنیات

لبنیات: شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و سایر فرآورده های شیر، توصیه میشود که روزانه سه واحد مصرف شود

برای کودکان دچار سوختگی میتوان شیر خشک را به شیر پاستوریزه اضافه کرد

لبنیات دارای پروتئین، ویتامین های گروه ب، ویتامین د، ویتامین آ و کلسیم می باشد.



HiDoctor.ir

توصیه می شود لبنیات مصرفی از نوع پاستوریزه و کم چرب تهیه شوند و ترجیحا نوع پروبیوتیک آن خریداری گردد.