



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

مدیریت مواد غذایی در بیماران دچار ضعف سیستم ایمنی



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۵۷-۱۰۱۱

شماره بازنگری: ۰۱

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت
تهیه کننده: واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت

* 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 و گیاهان تازه اگر به دقت زیر جریان آب شسته شوند و با برس نرم سبزیجات پاک شوند. بهتر است انواع میوه ها را بصورت ضخیم تر پوست بگیرید.

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 و آب سبزی پاستوریزه، سودا، قهوه و چای

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

تهیه شده در واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان امام رضا (ع) مشهد

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

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

- غذاهای منجمد و 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 غذا خوردن زمانی که 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 و ماهی خام یا نیمه پخته

انواع سوسیس، کالباس، همبرگر و انواع فست فودها

* تخم مرغ:

مجاز برای مصرف: تخم مرغ را تا پخت کامل زرده و سفیده بپزید و آن را به حالت شل و عسلی میل نکنید.

تخم مرغ های پاستوریزه یا کاستارد تخم مرغ

مخلوط شیر و زرده تخم مرغ پاستوریزه

غیر مجاز: تخم مرغ خام یا کم پخته شده، غذاهایی که ممکن

است حاوی تخم مرغ خام باشند نظیر سس سالاد سزار



مددجوی گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با مدیریت مواد غذایی در بیماران دچار ضعف سیستم ایمنی تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

مدیریت مواد غذایی در بیماران دچار ضعف سیستم ایمنی:

وجود توده در بدن و درمان آن با تأثیر بر سلول های خونی که ما را در برابر بیماری و میکروب ها حفاظت می کنند، می تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف نماید. در نتیجه، بدن نمی تواند با عفونت، مواد خارجی و بیماری مانند یک فرد سالم مقابله نماید.

در طول درمان توده، زمان هایی وجود دارد که بدن قادر به مراقبت مطلوب از خود نخواهد بود در حالی که سیستم ایمنی در حال برگشت به وضعیت عادی است. بنابراین توصیه می شود تا از قرارگیری در موقعیت هایی که احتمال بیماری زایی دارند، خودداری شود.

نکات مربوط به مدیریت مواد غذایی:

* قبل و بعد از آماده سازی غذا و قبل از خوردن غذا، دست های خود را با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشوئید.

* از مصرف انواع سوسیس، کالباس، همبرگر و 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 و مجدداً 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 و 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 ضدعفونی کننده تمیز، سبزیجات و میوه جاتی که پوست ضخیم و زبر دارند یا هر محصول دیگری که سطح آن آلوده است را تمیز نمایید و 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 نمایید.

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

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

* تخم مرغ های شکسته را دور بریزید.

* غذاهایی که ظاهر یا بوی آنها عجیب و غیرعادی است را دور بریزید. هیچ وقت آنها را مزه نکنید.

* برای بریدن غذاهای متفاوت از چاقوی تمیز استفاده کنید.

* گوشت خام را به صورت بسته بندی شده و 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 و تخته های برش را با آب گرم و صابون بشوئید یا می توانید از یک محلول ضدعفونی کننده تازه تهیه شده متشکل از (یک قسمت سفید کننده و ده قسمت آب) استفاده نمائید.

* دستمالهای مرطوب ضدعفونی 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 دوبار بچرخانید این کار باعث جلوگیری از باقی ماندن نقاط سرد در مکان هایی می شود که امکان زنده ماندن باکتری ها وجود 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 و 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 و از خرید مواد غذایی که تاریخ مصرف آنها منقضی شده، خودداری نمائید.

- میوه ها و سبزی های بدون لک را انتخاب نمائید.

- از مغازه های اغذیه فروشی خرید نکنید. در قنادی از خرید خامه و کلوچه غیر پاستوریزه خودداری نمائید.

- از خوردن نمونه های غذایی رایگان خودداری نمائید.

