



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

توصیه‌های غذایی در سوختگی



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۴/۰۷

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۴/۰۷

کد پمفلت: PA-۵۷-۱۰۲۶

شماره بازنگری: ۰۰

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



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت

* ویتامین‌ها و مواد معدنی:

این ریزمغذی‌ها در ترمیم زخم و تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی دارند. کمبود ویتامین‌های آ (A)، ث (C)، دی (D) و مواد معدنی مثل آهن، مس، سلنیم و روی می‌تواند بهبودی را به تعویق بیندازد.

ویتامین آ (A) زمان ترمیم زخم را کاهش می‌دهد.

ویتامین ث (C) برای ساخت کلاژن ضروری است.

ویتامین دی (D) به سلامت استخوان کمک می‌کند و معمولاً پس از سوختگی کاهش می‌یابد.

آهن، مس، سلنیم و روی در عملکرد سیستم ایمنی مؤثر هستند، اما در دوران سوختگی مقدار زیادی از آن‌ها از بدن دفع می‌شود. بنابراین لازم است در رژیم غذایی روزانه جبران شود.

منابع: کتاب کراوس ۲۰۲۳ اصول تغذیه و رژیم درمانی

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

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می‌توانید 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

* چای و قهوه می‌توانند باعث از دست رفتن آب بدن شوند. با این حال، اگر تمایل دارید چای بنوشید، آن را کم‌رنگ تهیه کرده و با کمی عسل مصرف کنید.

* مشکلات گوارشی رایج:

در دوران بستری ممکن است با نفخ، اسهال یا یبوست روبه‌رو شوید. لطفاً در صورت بروز هر یک از این مشکلات، کادر درمان را مطلع کنید.

* اگر دچار اسهال شدید:

می‌توانید موز، کته برنج، دوغ، ماست پروبیوتیک و سیب مصرف کنید. در این شرایط، از نوشیدن چای و آب‌میوه‌ها خودداری کنید.

* برای رفع یبوست:

مصرف روغن زیتون، خاکشیر، آب ولرم در صبح ناشتا و ماست پروبیوتیک می‌تواند مفید باشد.

* جبران کمبود پتاسیم:

اگر با کمبود پتاسیم مواجه هستید، می‌توانید از خوراکی‌هایی مثل آب‌میوه‌های طبیعی، مویز، کشمش، جوانه گندم، برگ چغندر، خرما، سیب‌زمینی و آلو خشک استفاده کنید.



مددجوی گرامی:

این مطالب برای آشنایی شما با توصیه‌های تغذیه‌ای در دوران سوختگی و مراقبت‌های بعد از آن تهیه شده است. امیدواریم با مطالعه این نکات، بتوانید دوران درمان خود را بهتر مدیریت کنید.

تغذیه مناسب یکی از مهم‌ترین عواملی است که می‌تواند به تسریع روند بهبود شما کمک کند. اگر تغذیه خود را به‌درستی مدیریت کنید، ترمیم زخم‌هایتان سریع‌تر انجام می‌شود. پس سعی کنید رژیم غذایی مناسبی داشته باشید.

برای ترمیم بهتر بافت‌های آسیب‌دیده، نیاز دارید رژیمی سرشار از پروتئین، کالری کافی، ویتامین‌ها و مواد معدنی را دنبال کنید.

توصیه‌های تغذیه‌ای در دوران سوختگی:

* میوه‌ها پروتئین ندارند، اما منابع خوبی از انرژی و ویتامین‌های آ (A) و ث (C) هستند. توصیه می‌کنیم میوه یا آب‌میوه طبیعی را بعد از وعده اصلی غذا مصرف کنید. میوه‌هایی مثل سیب و پرتقال که راحت‌هضم هستند، انتخاب‌های مناسبی برای شما هستند.



* اگر دیابت دارید، بهتر است حتی از آب‌میوه طبیعی هم پرهیز کنید.

* آب هویج به دلیل داشتن ویتامین آ (A) زیاد، برای شما مفید است. پیشنهاد می‌کنیم مصرفش را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

* پروتئین‌ها: برای دریافت پروتئین می‌توانید از سفیده تخم‌مرغ، گوشت‌ها و لبنیات استفاده کنید.

* بسته به شرایطتان، روزانه ۱ تا ۴ عدد سفیده تخم‌مرغ مصرف کنید (اطفال حداقل یک عدد). اگر آزمایش خونتان کاهش آلبومین را نشان دهد، تعداد مصرف سفیده تخم‌مرغ را بیشتر کنید.

* گوشت را در وعده‌های اصلی، یعنی ناهار و شام مصرف کنید. هنگام پخت غذا، از مصرف فلفل پرهیز کرده، اما از زردچوبه می‌توانید استفاده کنید.

* نمک را کمی بیشتر از حالت معمول در غذاهایتان مصرف کنید (مگر این‌که فشار خون بالا دارید، که در این صورت باید از نمک دوری کنید).



* لبنیات مثل ماست، شیر، پنیر و دوغ منابع خوبی از پروتئین هستند.

* اگر با مصرف شیر دچار اسهال می‌شوید، بهتر است از ماست پروبیوتیک استفاده کنید. دوغ نیز یکی از بهترین نوشیدنی‌ها برای شماست.

* برای افزایش کالری دریافتی، وعده‌های غذایی‌تان را بیشتر کنید.

* اگرچه چربی‌ها منابع خوبی از انرژی هستند، ولی بهتر است از مصرف چربی‌های ناسالم (مثل روغن زرد، دنبه، کره، کله‌پاچه، روغن‌های آفتابگردان، ذرت و سویا) پرهیز کنید چون ممکن است باعث التهاب شوند.

* روغن زیتون و دیگر چربی‌های مفید مثل امگا ۳ و ۹ به ترمیم زخم کمک می‌کنند. سعی کنید از این منابع چربی سالم استفاده کنید.

* برای بالا بردن انرژی دریافتی، می‌توانید کمی عسل و آب‌لیمو به آب آشامیدنی‌تان اضافه کنید. همچنین افزودن مغزهایی مثل گردو، بادام، یا پودر آن‌ها به غذا و ماست به دریافت کالری و پروتئین کمک می‌کند. البته مراقب باشید، چون بادام‌زمینی ممکن است در بعضی افراد ایجاد حساسیت کند.

