

در اثر سوختگی بخشی از بافت‌های بدن شامل پوست، ماهیچه‌ها و رگ‌ها از بین می‌روند، همچنین بدن به میزان قابل توجهی آب و سایر مایعات را از دست می‌دهد. در اثر از بین رفتن پوست در محل سوختگی درجه حرارت بدن هم کاهش می‌یابد. همراهی تمامی این عوامل با هم باعث می‌شود که در سوخت و ساز بدن اختلال ایجاد گردد.

نیازهای تغذیه‌ای بیمار مبتلا به سوختگی

با توجه به از دست رفتن آب بدن توصیه می‌شود بیمار مبتلا به سوختگی روزانه ۱۲-۱۰ لیوان مایعات شامل آب، آب میوه طبیعی و تازه، دوغ و... بنوشد. لازم به ذکر است، افرادی که به بیماری‌های قلبی عروقی و کلیوی مبتلا هستند و نیز افراد با سن بیشتر از ۵۰ سال و کمتر از ۲ سال جهت تعیین مقدار مایعات مصرفی در روز باید به متخصص تغذیه مراجعه نمایند.

▪ پروتئین‌ها در ایمنی بدن، ترمیم بافت‌ها و تولید انرژی نقش مهمی دارند که در مواد غذایی از قبیل تخم مرغ، گوشت مرغ و ماهی، گوشت قرمز، لبنیات و حبوبات وجود دارند.

▪ توصیه می‌شود در سوختگی از غذاهای کم چرب استفاده شود و حداقل چربی مصرفی، از مواد غذایی حاوی امگا ۳ (ماهی، میگو، زیتون، گردو و...) که باعث بهبود پاسخ ایمنی بیمار در برابر عفونت می‌شود، تامین گردد.

▪ ویتامین‌های گروه B در فرایند سوخت مواد مغذی برای تولید انرژی نقش مهمی دارند که در شیر، جوانه‌ها (مانند جوانه گندم، حبوبات) و انواع گوشت‌ها یافت می‌شوند.

▪ ویتامین C در ساخت کلاژن موجود در عضلات و ایمنی بدن دخالت دارد و جهت ترمیم زخم مورد نیاز می‌باشد که در مرکبات، گیلاس، موز، طالبی، هندوانه، انگور، آلو، توت فرنگی، گوجه، کدو، لوبیا سبز، فلفل سبز و قرمز وجود دارد.

▪ ویتامین A برای عملکرد سیستم ایمنی ضروری می‌باشد که در شیر، ماست، پنیر، تخم‌مرغ، سبزیجات، هویج، سیب‌زمینی، اسفناج و زردآلو یافت می‌شود.

▪ توصیه می‌شود از لبنیات پاستوریزه کم چرب استفاده شود.

▪ ویتامین E به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل کرده و باعث بهبودی زخم می‌شود و در جوانه گندم، جوانه حبوبات، روغن‌های گیاهی، مغزها، سبزیجات برگ سبز و میگو یافت می‌شود.

▪ برای تهیه حبوبات جوانه زده ابتدا حبوبات ۵ ساعت خیس‌اندازه شود، پس از آن ۴۸ ساعت زیر پارچه مرطوب نگهداری شود تا جوانه بزند، سپس پخته شود (در صورت فریز کردن تا یک ماه قابل استفاده می‌باشد).

▪ ویتامین K نقش مهم و حیاتی در انعقاد خون دارد و در اسفناج، سبزیجات برگ سبز، کلم سبز و چای سبز یافت می‌شود.

▪ توصیه می‌گردد برای جبران خون از دست رفته از طریق پوست آسیب دیده، از مواد غذایی حاوی ویتامین A و مواد غذایی حاوی فولیک اسید مانند سبزیجات، همچنین مواد غذایی حاوی آهن مانند جگر سالم و تازه، گوشت قرمز کم چرب، مغزها، سویا و حبوبات جوانه زده مانند لوبیا، عدس، نخود، ماش و سبزیجات برگ سبز استفاده نمایید.

▪ توصیه می‌گردد برای افزایش جذب آهن، مواد غذایی فوق به همراه منابع ویتامین C مانند آلبیمو، آب پرتقال یا آب نارنج مصرف شود.

▪ از مصرف مواد غذایی حاوی ادویه، فلفل، غذاهای شور، سرخ شده و تنقلات بو داده به دلیل افزایش خارش و احتمال بروز تاول مجدد در نواحی بهبود یافته، پرهیزید.

▪ بیماران محترم سعی نمایید وعده‌های غذایی خود را در پنج تا شش وعده تقسیم نمایید.

▪ کودکان و نوجوانان می‌توانند از تمامی غذاهایی که خانواده مصرف می‌کند، استفاده نمایند با این تفاوت که نیازمندی آنان به غذا چندین برابر شرایط عادی می‌باشد.

راهکارهای افزایش اشتها

جهت افزایش اشتها موارد ذیل را رعایت نمایید:

❖ صورتتان را بشویید و مسواک بزنید.

❖ قبل از غذا، آب و آب میوه بنوشید.

❖ ورزش کنید و فعالیت داشته باشید تا اشتهای شما بیشتر شود.

❖ ماست پاستوریزه کم چرب، سبزیجات تازه، میوه‌ها و انواع سالاد به افزایش اشتها کمک می‌کند.

❖ در صورت بی‌اشتهایی مداوم، کاهش وزن، افزایش وزن و سایر مشکلات تغذیه‌ای به متخصص تغذیه یا پزشک معالج مراجعه نمایید.

❖ با صلاحدید متخصص تغذیه و پزشک معالج بر اساس شرایط هر بیمار مکمل‌هایی نظیر مولتی ویتامین مینرال، روی، ب کمپلکس، ویتامین A، ویتامین C، منیزیم و... توصیه می‌گردد.

تغذیه در سوختگی



واحد آموزش به بیمار

تهیه کننده: زهرا شفیعی پور (کارشناس ارشد تغذیه)

مرکز آموزشی درمانی نکویه هدایتی فرقانی

کد سند: NE/NM/NC/P_PH- 99

<http://nekuei.muq.ac.ir>

شام

برنج + مرغ یا ماهی یا گوشت قرمز (به صورت کبابی یا موجود در انواع خورشت‌ها) و یا جانشین موارد فوق می‌توان از حبوبات جوانه زده پخته شده استفاده نمود.
 + ماست + سبزیجات فصل یا سالاد

میان وعده آخر شب

یک لیوان شیر + ۳ عدد خرما
 میوه یا آب میوه طبیعی تازه

▪ اگر خانواده از نظر اقتصادی مشکل دارد و تهیه گوشت قرمز مقدور نمی‌باشد می‌توان از تخم‌مرغ، مرغ، ماهی و حبوبات استفاده شود، به عنوان مثال یک کاسه کوچک لوبیا گرم با مقداری نان سبوس‌دار نظیر سنگک، شام خوبی برای بیمار می‌باشد.

هشدار

مطالب فوق برای بیماران مبتلا به سوختگی که بیماری دیگری ندارند، مفید می‌باشد. در صورت وجود هرگونه بیماری از قبیل: دیابت، فشار خون و... با متخصص تغذیه یا پزشک معالج مشورت نمایید.

نمونه‌ای از رژیم غذایی مناسب جهت بیماران سوختگی

صبحانه

نان سبوس‌دار (سنگک) + پنیر + خیار و گوجه + مغز گردو + شیر پاستوریزه کم چرب
 نان سبوس‌دار (سنگک) + تخم مرغ + گوجه + آب پرتقال طبیعی

میان وعده صبح

یک لیوان شیر موز
 یک لیوان شیر هویج
 فرنی



ناهار

برنج + مرغ یا ماهی یا گوشت قرمز (به صورت کبابی یا موجود در انواع خورشت‌ها) و یا جانشین موارد فوق می‌توان از حبوبات جوانه زده پخته شده استفاده شود).

ماست + سبزیجات فصل یا سالاد

میان وعده عصر: میوه یا آب میوه طبیعی تازه

شیر خرما

شیر + پودر مغزیجات

شعله زرد

بستنی

