



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی تهران

پروتکل تامین نیازهای تغذیه ای و بسته غذایی در
بیماران بستری مبتلا به کووید- ۱۹ و پرسنل شاغل در
بخش های کرونا

کار مشترک

واحد تغذیه بالینی معاونت درمان

مدیریت نظارت و توسعه امور عمومی معاونت توسعه مدیریت و برنامه ریزی منابع

واحد مدیریت خدمات غذایی بیمارستان ها

فروردین ۱۴۰۰

زیر نظر:

دکتر محمود بیگلر - معاون توسعه مدیریت و برنامه ریزی منابع

دکتر سید فرشاد علامه - معاون درمان

با نظارت مستقیم:

دکتر علی گنجعلی خان حاکمی - مدیر تعالی بالینی و امور بیمارستان

علی تنها - رئیس اداره نظارت بر امور عمومی

تهیه کنندگان:

شیرا هادوی (مسئول تغذیه بالینی معاونت درمان)

لیلا بابایی (مسئول تغذیه بیمارستان سینا)

باهمکاری:

صبا سلام زاده صادق (کارشناس تغذیه اداره نظارت بر امور عمومی)

آتوسا سپهری (مسئول تغذیه بیمارستان ضیاییان)

نسیم قدوسی (مسئول تغذیه مجتمع بیمارستانی یاس)

هاجر رضایی (مسئول تغذیه بیمارستان فارابی)

زهرا سلطانی (مسئول تغذیه بالینی بیمارستان شریعتی)

هایده جعفری میناب (مسئول تغذیه مجتمع بیمارستانی امام خمینی (ره))

مژگان حسین بروجردی (مسئول تغذیه بیمارستان آرش)

مونا زنده دل (مسئول تغذیه مرکز طبی کودکان)

موارد نیازمند توجه در تدوین منو برای بیماران مبتلا به کووید ۱۹:

تنوع رژیم غذایی و ایجاد ظاهر مناسب

در صورت عدم دریافت کافی نیازهای تغذیه ای استفاده از ONS (۴۰۰ کیلوکالری و ۳۰

گرم پروتئین در روز)

استفاده از مولتی ویتامین مینرال

دریافت مایعات کافی

بی‌اشتهایی

ویتامین C: انتخاب میان وعده از منابع ویتامین C مانند پرتقال، کیوی، نارنگی

W3: گنجاندن ۲ بار ماهی در هفته در منوی غذایی، استفاده از روغن

زیتون در پخت غذا، استفاده از زیتون کنار غذا

ویتامین A: استفاده از منابع ویتامین A یا پیش ساز آن در غذاها و یا به صورت

دورچین (هویج، گوجه، کدو حلوائی، سبزیجات برگ سبز مثل تره، جعفری،

اسفناج، گشنیز)

منیزیم: گنجاندن دانه‌ها، حبوبات و غلات کامل در منو غذایی

فسفر: گنجاندن لبنیات و حبوبات

اصلاح سطح ویتامین D طبق پروتکل

افزایش نیازهای تغذیه‌ای

تهیه غذا به شکل نرم مثل کته نرم، انواع پوره‌ها

غذای کم حجم و پرکالری (سوپ غنی شده با پودر حبوبات، فرنی غنی

شده با پودر مغزیجات مثل بادام، فندق)

خستگی حین خوردن غذا در افرادی

که مشکلات تنفسی شدید دارند

مصرف سبزیجات کافی و به شکل پخته

ماست پروبیوتیک (حاوی لاکتو باسیلوس و بیفیدو باکتر)

یبوست و نفخ

حذف قندهای ساده به خصوص آبمیوه‌های صنعتی

سطح سرمی قند خون

فرایند تشخیص بیمار نیازمند به انواع رژیم های غذایی

انجام ارزیابی اولیه تغذیه و گزارش پرستاری

پرستار با توجه به ارتباط نزدیک با بیمار در صورت مشاهده موارد ذیل، به صورت درج در اتوماسیون یا گزارش تلفنی کارشناس تغذیه را از وضعیت بیمار مطلع نماید.

پرستار با استفاده از فرم ارزیابی اولیه و وجود بیماریهای زمینه ای، وضعیت بیمار را از جهت سوء تغذیه بررسی نمایند.

اقدام کارشناس تغذیه

موارد مشاهده شده توسط پرستار

ارزیابی بیمار و ارسال محلول های حمایت تغذیه دهانی

- توجه به تمایلات غذایی بیمار
- تغییر بافت غذا (غذای نرم یا پوره)
- ارزیابی بیمار و تجویز مکمل های تغذیه ای مطابق پروتکل (مولتی ویتامین و...)

بی اشتهایی و عدم دریافت غذا

خستگی حین خوردن غذا

- تامین غذای کم حجم و پرکالری
- تهیه غذا به شکل نرم مثل کته نرم و انواع پوره
- غنی کردن سوپ و فرنی با منابع پروتئین و سبزیجات

یبوست

- توصیه به مصرف ماست پروبیوتیک (حاوی لاکتوباسیلوس و بیفیدو باکتر)
- افزایش مصرف فیبر در هر وعده غذایی

نفخ

- کاهش میزان حبوبات در رژیم غذایی
- کاهش مصرف سبزیجات و غذای نفاخ در رژیم غذایی

بالا بودن قند خون

- حذف قندهای ساده در رژیم های غذایی
- آموزش حذف آبمیوه های مصنوعی
- استفاده از میوه به جای آبمیوه های طبیعی
- افزایش مصرف فیبر در هر وعده غذایی
- افزایش تعداد وعده ها و کاهش حجم هر وعده

قد وزن نمایه توده بدنی بلی خیر

آیا نمایه توده بدنی بیمار کمتر از ۲۰/۵ می باشد؟

آیا بیمار طی هفته گذشته کاهش وزن معینی داشته است؟

آیا بیمار طی هفته گذشته دچار بی اشتهایی یا کاهش مصرف غذا به هر دلیل شده است؟

آیا بیمار روزانه بیش از ۵۰٪ کاهش در دریافت انرژی مورد نیاز داشته است؟

بیمار از نظر وجود بیماری های زمینه ای و عوامل خطر سوء تغذیه ارزیابی شد سن بالای ۶۵ سال/جراحی های وسیع/سرطان/پیوند اعضا/بیماری های ریوی/بیماری های نورولوژیک/بیماری التهابی روده/بیماری مزمن کبدی/بیماری های گوارشی/بیماریهای کلیوی/بیماری های قلبی عروقی و پرفشارخون/دیابت/چاقی/سوء تغذیه

منوی غذایی پیشنهادی بیماران بستری مبتلا به کرونا با مشکل تنفسی

صبحانه	میان وعده	ناهار	میان وعده	شام
شیر+فرنی	آب + میوه	سوپ+* زرشک پلو با مرغ + ماست پروبیوتیک* *	پوره سیب زمینی + تخم مرغ + کره	سوپ+تاس کباب/خوراک لوبیاسبزی با مرغ+ ماست پروبیوتیک
شیر+کره پنیر	آب + میوه	سوپ+قیمه سیب زمینی + ماست پروبیوتیک	پوره کدو حلوايي	سوپ+کباب تابه ای + ماست پروبیوتیک
شیر+حلیم با مرغ	آب + میوه	سوپ+سبزی پلو با ماهی شیر + زیتون بدون هسته	خرما	سوپ+خوراک گوشت (گوشت قلقلی) با سبزیجات + ماست پروبیوتیک
شیر+ارده عسلی	آب + میوه	سوپ+قورمه سبزی رژیمی + ماست پروبیوتیک	فرنی	سوپ+خوراک مرغ با دورچین سبزیجات + ماست پروبیوتیک
شیر+پنیر خرما	آب + میوه	سوپ+کباب تابه ای+ ماست پروبیوتیک	پوره سیب زمینی + تخم مرغ + کره	سوپ+خورشت کرفس+ ماست پروبیوتیک
شیر+حلیم (گوشت)	آب + میوه	سوپ+لوبیا پلو+ ماست پروبیوتیک	پوره کدو حلوايي	سوپ+خوراک ماهی قزل الا با زیتون بدون هسته و سبزیجات نرم (هویج، کدو)
شیر+عدسی	آب + میوه	سوپ+چلو خورشت مرغ و آلو+ ماست پروبیوتیک	شله زرد+چای	سوپ+خوراک رولت مرغ یا گوشت+ ماست پروبیوتیک

*در تهیه سوپ از حبوبات (ترجیحا آسیاب شده) استفاده شود.(ملاحظات بیماران کلیوی در نظر گرفته شود).

*ماست از نوع پروبیوتیک باشد.

منوی غذایی پیشنهادی بیماران مبتلا به کرونا

صبحانه	میان وعده	ناهار	میان وعده	شام
شیر+پنیر گردو	آب + میوه	سوپ + زرشک پلو با مرغ + ماست پروبیوتیک	فرنی	سوپ + عدس پلو با کشمش و گوشت+ ماست پروبیوتیک
شیر+پنیر تخم مرغ	آب + میوه	سوپ+ قیمه سیب زمینی+ ماست پروبیوتیک	پوره کدو حلوايي	سوپ + چلو کباب + کوبیده+ ماست پروبیوتیک
شیر+پنیر خرما	آب + میوه	سوپ + سبزی پلو با ماهی قزل آلا + زیتون	خرما	سوپ + خوراک مرغ با سبزیجات+ ماست پروبیوتیک
شیر+ارده عسلی	آب + میوه	سوپ+ قورمه سبزی رژیمی+ ماست پروبیوتیک	فرنی	سوپ + چلو کباب تابه ای+ ماست پروبیوتیک
شیر+پنیر گردو	آب + میوه	سوپ+جوجه کباب+ ماست پروبیوتیک	پوره سیب زمینی+ تخم مرغ + کره	سوپ + خورشت کرفس+ ماست پروبیوتیک
شیر+پنیر تخم مرغ	آب + میوه	سوپ+ لوبیا پلو + ماست پروبیوتیک	پوره کدو حلوايي	سبزی پلو با ماهی قزل آلا + زیتون
شیر+عدسی	آب + میوه	سوپ +چلو خورشت مرغ و آلو + ماست پروبیوتیک	شله زرد	سوپ + سبزی پلو با ماهی قزل آلا + زیتون

منوی غذایی اطفال مبتلا به کرونا

صبحانه	میان وعده	ناهار	میان وعده	شام
تخم مرغ+ پنیر+کره+ مربا+شیر	میوه ۱ عدد	سوپ+چلوجوجه (بخارپز)	شیک موز با پودر پیتامن جونیور	سوپ+استانبولی با مرغ
تخم مرغ+ پنیر+کره+ مربا+شیر	میوه ۱ عدد	سوپ+چلو مرغ زعفرانی	لعاب برنج	سوپ+چلو گوشت
تخم مرغ+ پنیر+کره+ مربا+شیر	میوه ۱ عدد	سوپ+ماکارونی با گوشت	پوره سیب زمینی	سوپ+کته ران سس دار
تخم مرغ+ پنیر+کره+ مربا+شیر	میوه ۱ عدد	سوپ+چلوکوبیده مرغ (بخار پز)	فرنی	سوپ+لوییا پلوبا گوشت
تخم مرغ+ پنیر+کره+ مربا+شیر	میوه ۱ عدد	سوپ+شوید پلو گوشت	شیک موز با پودر پیتامن جونیور	سوپ+چلوجوجه
تخم مرغ+ پنیر+کره+ مربا+شیر	میوه ۱ عدد	سوپ+پلوجوجه چینی	سیب زمینی تنوری با سس	سوپ+چلو کوفته ریزه
تخم مرغ+ پنیر+کره+ مربا+شیر	میوه ۱ عدد	سوپ+چلوکباب تابه ای	فرنی	سوپ+شویدپلومرغ

- ۱- بیماران با رژیم خاص مانند متابولیک، دیابت، کلیوی، اسهال و ... رژیم مخصوص دریافت خواهند کرد.
- ۲- سوپ ها با مرغ افزوده تهیه شوند.
- ۳- در صورت عدم اسهال از روغن زیتون استفاده شود.
- ۴- فرمولا مخصوص بیماران متابولیک، آلرژی مطابق با تشخیص اساتید گوارش و غدد تجویز خواهد شد.

برای دورچین غذاها یکی از انواع ذکرشده در جدول زیر به تناسب انتخاب شود:

جدول سبزیجات کنار غذا

۱. کوکتل سبزیجات (نخود فرنگی(۱۵) ، ذرت(۱۵) ، هویج نگینی(۲۰) ، سیب زمینی نگینی(۲۰))



۲. کدو حلوائی(۴۰) _ کلم بروکلی(۳۵)



۳. جوانه ماش(۲۰) یا شبدر(۱۵) /زیتون(۲۵)/نارنج(۷۰)



۴. لوبیا سبز (۲۰) _ هویج(۳۵) _ زیتون (۲۵)

۵. پوره سیب زمینی(۸۰) شامل پیازداغ (۵)+ سیب زمینی(۷۰) + پودر سیر(۰.۵) + نعنا(۱)



۶. سیب زمینی تنوری(۷۰) با جعفری خرد شده(۵) + کدو ورقه ای تنوری(۵۰)



۷. بروکلی(۳۵) _ هویج(۳۵) _ زیتون (۲۵)



۸. کرفس(۳۰) _ هویج(۳۵) _ زیتون (۲۵)



برای میان وعده یکی از انواع ذکرشده در جدول زیر به تناسب انتخاب شود:

میان وعده

۱. چای + فرنی

۲. چای + پوره سیب زمینی

۳. چای + بیسکویت + ۲ عدد خرما

۴. چای + ۴ عدد خرما

۵. چای + شله زرد

۶. چای + سیب زمینی تنوری

ملاحظات منو نویسی برای بیماران مبتلا به کووید-۱۹:

منوی غذایی بیماران با توجه به شرایط بیمارستان ها می تواند متفاوت باشد ولی ضروریست در تنظیم برنامه غذایی بیماران موارد زیر حتما در نظر گرفته شود.

۱- استفاده از انواع سوپ و وعده های غذایی پروتئین بالا در وعده نهار و شام بیماران (توجه به رژیم های غذایی خاص)

۲- انواع سوپ ها: سوپ جو، سوپ ورمیشل، سوپ کدو حلوایی، سوپ شیر، سوپ دال عدس، سوپ سبزیجات و... در برنامه استفاده گردد. (میزان پروتئین ۴۰ گرم)

۳- استفاده از میوه حداقل یک عدد در روز از منابع ویتامین ث

۴- تهیه و ارسال حداقل ۲ میان وعده در روز

۵- استفاده از سبزیجات با آنتی اکسیدان بالا کنار غذا مانند کدو حلوایی، کلم بروکلی، هویج، زیتون، سبزیجات برگ سبز، انواع جوانه ها، لیمو یا نارنج

۶- استفاده از مغزیجات به عنوان منبع پروتئین و فسفر در وعده صبحانه، میان وعده و وعده های غذایی

۷- تامین آب سالم و کافی بصورت روزانه

۸- استفاده از ماست پروبیوتیک همراه غذا

۹- تهیه کته و غذاهای نرم برای بیمارانی که بدلیل مشکل تنفسی دچار خستگی حین خوردن می شوند.

۱۰- استفاده از منابع فیبر محلول و نامحلول به شکل نانهای سبوس دار و سبزیجات

۱۱- حداقل ۲ بار در ماه از ماهی در برنامه غذایی بیماران استفاده شود.

۱۲- وجود حداقل یک نوع منبع پروتئینی در وعده صبحانه لازم است.

*همچنین برنامه ریزی جهت دریافت محلول های تغذیه حمایتی برای بیماران بی اشتها می بایست انجام گیرد.

منوی غذایی پرسنل بخش کرونا

صبحانه	میان وعده	ناهار	میان وعده	شام
پنیر گردو	آب + میوه	سوپ + زرشک پلو با مرغ + ماست پروبیوتیک	آب + میوه	سوپ + عدس پلو با کشمش و گوشت
پنیر تخم مرغ	آب + شله زرد/شیر	سوپ+ قیمة سیب زمینی+ ماست پروبیوتیک	آب + میوه	سوپ + خوراک رولت گوشت با سبزیجات
پنیر خرما	آب + کیک	سوپ + سبزی پلو با ماهی قزل آلا + زیتون	آب + حلیم/شیر	سوپ + خوراک مرغ با سبزیجات
ارده عسلی	آب + فرنی	سوپ+ قورمه سبزی+ ماست پروبیوتیک	آب + میوه	سوپ + چلو کباب تابه ای
پنیر گردو	آب + میوه	سوپ+چلوکباب کوبیده+ ماست پروبیوتیک	آب + شله زرد/شیر	سوپ + خورشت کرفس/قیمة بادمجان
پنیر تخم مرغ	آب+ حلیم	سوپ+ لوبیا پلو + ماست پروبیوتیک	سبزیجات پخته	سوپ + خورشت مرغ و آلو
عدسی	شیر+خرما	سوپ + فسنجان + ماست پروبیوتیک	شله زرد	سوپ + سبزی پلو با ماهی قزل آلا + زیتون

ملاحظات منو نویسی برای پرسنل بخش های کووید-۱۹:

با توجه به اهمیت تقویت سیستم ایمنی پرسنل شاغل در بخش های کووید، می بایست در برنامه غذایی آنها نیز ملاحظاتی در نظر گرفته شود.

- ۱- استفاده از انواع سوپ و وعده های غذایی پروتئین بالا در وعده نهار و شام بیماران
- ۲- استفاده از میوه حداقل یک عدد در روز از منابع ویتامین ث
- ۳- تهیه و ارسال حداقل ۲ میان وعده در روز
- ۴- استفاده از میوه حداقل یک عدد در روز از منابع ویتامین ث
- ۵- محدودیت سرو کیک های صنعتی در میان وعده
- ۶- تامین آب سالم و کافی بصورت روزانه
- ۷- حداقل ۲ بار در ماه از ماهی در برنامه غذایی پرسنل استفاده شود.