

تغذیه در سوختگی

درمان بروز سوختگی به علت شوک وارده و جراحات، باعث ازدست رفتن املاح، مایعات و پروتئین های بدن بخصوص در قسمت عضلات می شود که در نتیجه باعث کاهش وزن بیمار می شود. هدف از رژیم درمانی در بیماران دچار سوختگی جلوگیری از ایجاد سوء تغذیه، افزایش سطح سیستم ایمنی بیمار، برقراری تعادل آب و الکترولیت ها، تسریع در التیام زخم ها و نیز کنترل قند خون افزایش یافته در برخی از بیماران است.

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

کربوهیدرات:

رژیم روزانه باید مبتنی بر کربوهیدرات بوده و به منظور دریافت این میزان کربوهیدرات باید به میزان کافی

از منابع کربوهیدرات مانند انواع نان (مانند نان گندم کامل یا سبوس دار)، برنج، غلات، سیب زمینی، حبوبات، ماکارونی و سایر منابع استفاده گردد.

پروتئین:

همچنین در رژیم روزانه میزان و نوع پروتئین مصرفی مهم است. بهتر است از پروتئین های باکیفیت خوب به عنوان منابع پروتئینی استفاده گردد. مانند: تخم مرغ، شیر، ماست، گوشت قرمز، گوشت سفید و همچنین ماهی و میگو که پروتئین های آنها از نظر کمی و کیفی قابل قبول بوده و می تواند نقش مهمی در بهبود جراحات های سوختگی ایفا کند.

چربی:

چربی ها باید به اندازه مصرف شوند و باید از مصرف غذاهای با چربی بالا خودداری کرد زیرا میزان بالای چربی ممکن است باعث کاهش سطح پاسخ ایمنی بدن گردد و در نتیجه باعث افزایش حساسیت بدن به عفونت شود. نوع چربی مصرفی مهم می باشد که بهتر است بیشتر از چربی های مفید مانند روغن زیتون، مغزها و ... استفاده شود. همچنین منابع غنی امگا ۳ شامل گردو، ماهی و خرفه می باشد.

منابع ویتامین ها و مواد معدنی:

B5 (اسید پانتوتنیک): قارچ پخته، زرده تخم مرغ،

سیب زمینی، شیر بدون چربی، بروکلی

B2 (ریبوفلاوین): سبزیجات برگ سبز، گوشت، شیر کم

چرب، ماست کم چرب

B1 (تیامین): مخمر، جگر، غلات سبوس دار (برنج سبوس

دار، نان سبوس دار و...)

B6 (پیریدوکسین): گوشت، مغزها، سیب زمینی، موز،

سبزیجات

A: بوقلمون، سیب زمینی پخته، اسفناج پخته، هویج خام

C: مرکبات، کلم بروکلی، گل کلم، توت فرنگی، سبزیجات

برگ دار تیره، کیوی

D: روغن کبد ماهی، جگر گوساله، زرده تخم مرغ

E: تخمه آفتابگردان، جوانه گندم، روغن کانولا، مغزها

K: اسفناج، کلم ها، جگر گاو، چای سبز



تغذیه در سوختگی

تهیه کننده	خانم م- کریمی - کارشناس ارشد تغذیه
نأید کننده علمی	آقای امیدی - دکترای تغذیه
ویرایش اول	اردیبهشت ۱۴۰۴
شماره سند	W-PE-112-R00
منابع	Krauses food and the nutrition care process20 Modern nutrition

در صورت تمایل جهت استفاده از خدمات مشاوره تخصصی ،
سوختگی و ترمیمی از روش های زیر استفاده نمائید .

۱- ایمیل : amiralmomeninbh@sums.ac.ir

۲- سایت :

amiralmomeninhospital.sums.ac.ir

۳- سامانه پیامک بیمارستان: ۰۹۹۱۲۰۶۴۳۲۷

کلسیم: شیر، پنیر، لوبیای سویا (خشک)، ماست

کروم: جگر، سیب زمینی، ماهی و میگو، سبوس، پنیر،

گوشت

مس: جگر، عدس، نخود، لوبیاقرمز، تخمه آفتاب گردان

آهن: جگر، عدس، گوشت قرمز

پتاسیم: اسفناج پخته، قارچ پخته، آب گوجه

فرنگی، موز، گلابی، ماست، آجیل

روی: گوشت قرمز، ماکیان، ماهی

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

فیله گوسفند

گلوتامین: سینه بوقلمون، سینه مرغ، شیر

امگا ۳ و امگا ۶: شاه ماهی، ماهی تن، ماهی آزاد،

ماهی قزل آلا، روغن های گیاهی