

بهترین رژیم غذایی بعد از ترخیص از بخش مراقبت‌های ویژه (ICU)

# رژیم مایع منهای شیر، چای، قهوه و نوشابه

حتما مطلع هستید سکنه قلبی و مغزی از مهم‌ترین عوامل مرگ و میر میان ایرانی‌هاست ولی آیا می‌دانستید افرادی که در سی‌سی‌یو یا آی‌سی‌یو بستری می‌شوند و بعد از رفع خطر به بخش می‌روند، به دلیل آنکه مدتی با سرم تغذیه شده‌اند، با سوءتغذیه روانه خانه می‌شوند؟ این در حالی است که توجه به کیفیت تغذیه آنها توسط اطرافیان و شروع هرچه سریع‌تر تغذیه دهانی این افراد (در صورت امکان)، زمینه رسیدن فاکتورهای خونی به محدوده طبیعی را فراهم می‌کند و به این ترتیب فرد سریع‌تر بهبود می‌یابد. از این‌رو، در روزهای ابتدایی حضور فرد در خانه باید نکاتی را مدنظر داشت که در «پوستر سلامت» این هفته به آنها اشاره خواهیم کرد.



دکتر حسین ایمانی  
متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی



۱. بهتر است ۲ روز اولی که بیمار به خانه می‌آید، رژیم غذایی‌اش مایع باشد. البته چون این نوع رژیم غذایی از نظر تغذیه‌ای ناکافی است و فیبر و پروتئین کمی دارد نباید در طولانی‌مدت به کار رود. رژیم مایع یا به‌صورت مایع صاف است که در صورت تب داشتن بیمار یا عدم تحمل غذای جامد برای وی تنظیم می‌شود یا رژیم مایع کامل است که همه چیز به‌صورت مایع نسبتا غلیظ به فرد داده می‌شود.

۲. پیشنهاد می‌کنیم شیر را در روزهای ابتدایی به فرد ندهید زیرا لاکتوز فراوانی دارد که تحمل آن برای دستگاه گوارش بیمار بسیار سخت است.

۳. بدن بیمار به مایعات فراوان نیاز دارد. در واقع، فرد باید روزانه ۸ لیوان مایعات مصرف کند که توصیه می‌شود نیمی از آن را آب و نیم دیگر را آبمیوه‌های خانگی تشکیل دهد. البته در مورد آبمیوه‌ها نیز بهتر است انواع سبکشان مانند آب طالبی، هندوانه و آناناس مورد استفاده قرار گیرد و از افزودن آب انبه یا موز به آبمیوه جدا خودداری شود. در ضمن، توصیه می‌شود آبمیوه‌ها به‌صورت مخلوط‌شده با هم سرو شوند تا اینکه یک نوع آبمیوه به تنهایی مورد استفاده قرار گیرد.

۴. بهتر است وعده‌های غذایی برای این بیماران در حجم کم و وعده‌های متعدد سرو شود؛ یعنی به جای ۳ وعده اصلی از ۶ تا ۷ وعده استفاده شود. البته این وعده‌ها باید کم‌چرب باشند تا معده بیمار را زودتر ترک کنند و بیمار احساس سنگینی نکند. نتایج بررسی‌ها نشان داده‌اند دریافت چربی زیاد در این بیماران، اسید معده را افزایش می‌دهد و زمینه ریفلکس را در آنها فراهم می‌کند.

۵. نباید در برنامه غذایی این افراد نوشیدنی‌های کافئین دار گنجانده شود زیرا کافئین ضربان قلبشان را بالا می‌برد، فشارخون را افزایش می‌دهد و به دلیل خاصیت مدری که دارد زمینه کم‌آبی را در آنها فراهم می‌کند بنابراین بهتر است این افراد چای، قهوه و نوشابه گازدار ننوشند.

۶. به این افراد توصیه می‌شود لبنیات کم‌چرب و از نوع پروبیوتیکی را در برنامه غذایی روزانه‌شان بگنجانند. حتی بهتر است ماست پروبیوتیکی را به‌صورت دوغ کم‌نمک درآوردند و میل کنند. از این‌رو، دوغ‌های گازدار آماده هم برای این افراد توصیه نمی‌شود.

۷. از آنجا که این افراد اغلب کم‌اشتها هستند، مصرف منابع غذایی ویتامین‌های گروه B به‌خصوص B6 به آنها پیشنهاد می‌شود و چون لبنیات و غلات سبوس‌دار از منابع آنها هستند، گنجانده‌شان در برنامه غذایی روزانه توصیه می‌شود.

۸. بهتر است غذاهایی که در آنها نشاسته کامل پخته نشده وجود دارد به این بیماران داده نشود. یعنی نان‌های حجیم و ماکارونی حذف و در عوض برنج کته‌شده، سیب‌زمینی آبپز و نان خشک به آنها داده شود.

۹. میان انواع گوشت‌ها، گوشت ماهی (در صورتی که از نظر بو مورد پذیرش بیمار باشد) به‌دلیل داشتن اسیدهای چرب امگا ۳ و سهل‌الهضم بودن به‌عنوان انتخاب اول توصیه می‌شود. یادتان باشد ماهی‌ها هر قدر کوچک‌تر باشند فسفر بیشتری دارند و برای گروه مناسب‌ترند. میان گوشت ماکیان نیز مرغ ارگانیک، بلدرچین و بوقلمون توصیه می‌شود.

۱۰. اغلب اطرافیان به اشتباه برای تقویت بیمارشان به وی میوه فراوان می‌دهند در حالی که میوه به‌دلیل فروکتوز زیادی که دارد اگر بیشتر از ۶ واحد مصرف شود، می‌تواند زمینه افزایش چربی خون را در بیمار فراهم کند. بنابراین باید در مصرف میوه‌ها نیز حد تعادل را رعایت کرد.

۱۱. از آنجایی که بیماران به‌دلیل چربی خون بالا، فشارخون، قند یا اضافه وزن دچار سکنه شده‌اند، بعد از ترخیص نیز باید رژیم غذایی‌شان طبق فاکتورهای بالایی که دارند تنظیم شود، بنابراین اگر چربی خون بیمار بالاست، باید از یک رژیم کم‌چرب که روغن مصرفی‌اش بهتر است گیاهی و غیراشباع باشد، استفاده کنند. به‌طورمثال روغن زیتون یکی از روغن‌های پیشنهادی است اما نباید بیش از اندازه مصرف شود زیرا اضافه دریافت روغن‌های مفید نیز زمینه اضافه وزن و چاقی را فراهم خواهد کرد. در این افراد رژیم غذایی کم‌نمک نیز توصیه می‌شود به‌طوری که بیمار نباید در روز بیش از یک قاشق چای‌خوری نمک مصرف کند.

۱۲. اگر بیمار مشکلات دهانی و دندانی دارد، بهتر است یک رژیم غذایی نرم داشته باشد و تمامی میوه‌ها و سبزی‌ها به‌صورت نرم و پوره‌شده سرو شوند و غذاها به‌صورت سوپ غلیظ و کوبیده باشند.

