

اهمیت تغذیه سالمندان در

دوره شیوع بیماری

کووید 19

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زنجان

گروه بهبود تغذیه جامعه

آذر 99

به نام خدا

اهمیت تغذیه سالمندان در دوره شیوع بیماری کووید 19

بطور کلی با افزایش سن نیاز به انرژی به علت کاهش تحرک بدنی کم می شود. در دوران قرنطینه خانگی برای پیشگیری از ابتلا به کووید- 19 که تحرک بدنی کمتر هم شده است، لازم است توجه بیشتری به رژیم غذایی سالمندان داشته باشیم تا علاوه بر تامین پروتئین کافی، دریافت انرژی برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی محدود شده و در عین حال ریز مغذی ها به میزان کافی تامین گردد.

نکاتی در خصوص میزان نیاز سالمندان به ریز مغذی ها و درشت مغذی ها در دوران شیوع کووید 19:

➤ مصرف کافی منابع غذایی پروتئین برای تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری است .

بنابراین سالمندان باید پروتئین مورد نیاز بدن خود را از منابع غذایی حاوی پروتئین مانند گوشت های کم چربی، مرغ، ماهی، سفیده تخم مرغ، فرآورده های لبنی بدون چربی یا کم چربی (شیر، ماست، پنیر) تامین کنند. حبوبات نیز از منابع گیاهی پروتئین هستند که اگر با غلات مصرف شوند تمامی نیاز بدن به پروتئین را تامین می کنند. به طور کلی مصرف روزانه حداقل 2 واحد از گروه گوشت و تخم مرغ و یک واحد حبوبات برای تامین پروتئین مورد نیاز سالمندان لازم است .



➤ ویتامین D

علاوه بر نقشی که در سلامت استخوان ها دارد، برای تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به کرونا نیز اهمیت دارد. مصرف ماهانه مکمل 50 هزار واحدی ویتامین D مطابق با دستورالعمل های وزارت بهداشت در شرایط بحران کرونا برای تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری و کنترل کووید- 19 ضروری است.



ویتامین C

این ویتامین نیز نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از بیماری های تنفسی و کووید - 19 دارد. برای تامین ویتامین C مورد نیاز بدن روزانه حداقل 5 واحد سبزی و میوه (2 واحد میوه و 3 واحد سبزی) لازم است. منابع غذایی ویتامین C در پیوست 1 شرح داده شده است.



ویتامین A

این ویتامین که از منابع غذایی حیوانی و گیاهی تامین می شود ، با تقویت سیستم ایمنی بدن از ابتلا به بیماری های تنفسی، آنفلونزا و کووید- 19 پیشگیری می کند . منابع غذایی این ویتامین در پیوست شماره 1 شرح داده شده است.



ویتامین B6

مصرف روزانه منابع غنی این ویتامین از جمله انواع گوشت، شیر، تخم مرغ، حبوبات و غلات کامل (سبوس دار) به تامین این ویتامین و تقویت سیستم ایمنی بدن سالمندان برای پیشگیری از ابتلا به کرونا کمک می کند.



آهن

از دیگر ریزمغذی هایی است که به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند. سالمندانی که بدلیل دریافت کم منابع غذایی آهن دچار کمبود آهن و کم خونی می شوند ، مقاومت کمتری در مقابل عفونت ها و بویژه ویروس کرونا دارند . گوشت قرمز، مرغ ، ماهی از جمله منابع غنی آهن هستند. حبوبات و زرده تخم مرغ

، سبزی های سبز تیره مثل جعفری ، برگ چغندر ، برگه های تیره کاهو ، انواع خشکبار و مغزها نیز به تامین آهن مورد نیاز بدن کمک می کنند. مصرف چای خصوصا "بلافاصله بعد از غذاهای گیاهی حاوی آهن مانند حبوبات و غلات از جذب آهن جلوگیری می کند، بنابراین سالمندان باید از مصرف چای از یک ساعت قبل تا 2 ساعت بعد از غذا خودداری کنند.

برای جذب بهتر آهن وعده غذایی توصیه می شود از سالاد و سبزی تازه و خام ، آب لیموی تازه ، آب نارنج که حاوی ویتامین C است ، همراه با غذا استفاده شود. در صورتی که کمبود آهن و کم خونی توسط پزشک تشخیص داده شده است دوز درمانی مکمل آهن با توصیه پزشک برای رفع کم خونی باید مصرف شود.



➤ **روی** در افزایش ایمنی بدن نقش دارد .

بطور کلی مصرف روی در سالمندان پایین است. بعلاوه ممکن است با بالا رفتن سن، جذب روی در بدن کمتر شود. برخی از داروها مانند مکمل کلسیم در صورت مصرف همزمان با غذاهای حاوی روی می توانند سبب کمبود روی در بدن شوند. گوشت، شیر، تخم مرغ و حبوبات از منابع غنی روی می باشند. بطور کلی با مصرف منابع غذایی حاوی پروتئین بخصوص پروتئین حیوانی هر دو ریزمغذی آهن و روی تامین می شود.



نکته

✓ مهم این است که ویتامین ها و املاحی که برای تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از کرونا لازم هستند باید از طریق منابع غذایی آن ها تامین شوند. در صورتی که دواصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه رعایت شده و از همه گروههای غذایی و جایگزین های آنها استفاده شود، نیازی به مصرف مکمل نیست.

- ✓ مصرف مواد قندی و شیرین، غذاهای چرب و سرخ شده و پرنمک که موجب تحریک و تضعیف سیستم ایمنی می شود و شانس ابتلا به کرونا را افزایش می دهد، نیز باید کاهش یابد.
- ✓ سالمندانی که دچار بیماری های مزمن از جمله دیابت، فشارخون بالا، چربی خون بالا و بیماری های قلبی و عروقی هستند لازم است کماکان رژیم غذایی که به آنها داده شده را رعایت کنند. این بیماری ها یک عامل خطر مهم برای ابتلا به کرونا می باشند و لازم است با رژیم غذایی مناسب کنترل شوند.
- ✓ مصرف کافی مایعات بخصوص مایعات گرم به شکل آب، چای کم رنگ، شیر کم چرب، آب میوه و غذاهای آبکی مثل سوپ برای جلوگیری از کم آبی بدن که شانس ابتلا به کرونا را افزایش می دهد، توصیه می شود.

برخی توصیه های تغذیه ای برای حفظ سلامت و امنیت غذایی سالمندان در مدت فاصله گذاری اجتماعی در زمان شیوع بیماری کووید - 19

رخداد بیماری کووید-19 تهدیدی برای امنیت غذایی سالمندان است. فاصله گذاری اجتماعی به معنی قطع ارتباط حضوری و چهره به چهره و رفت و آمد سالمندان با اعضای فامیل و دوستان، محدودیت و حتی قطع تردد در محله، منطقه و شهر، محدودیت در خرید مایحتاج روزمره زندگی بویژه مواد غذایی، این گروه سنی را بیش از دیگر گروه ها در معرض آسیب های عاطفی، تغذیه ای و اجتماعی قرار می دهد. لذا لازم است فرزندان، بستگان، همسایگان و دوستان این افراد بیش از پیش نسبت به برقراری ارتباط تلفنی و تامین تسهیلاتی برای دسترسی به مواد غذایی و مراقبت های پزشکی (مشاوره پزشکی و تامین دارو و مکمل های ضروری) اهتمام ورزند.

در اینجا به برخی نکات تغذیه ای در حفظ و تامین سلامت و امنیت غذایی این گروه سنی و پیشگیری از بیماری کووید-19 اشاره می شود. تمهیدات پیشنهادی زیر ترجیحا باید توسط نزدیکان افراد سالمند همچون فرزندان، وابستگان، دوستان و همسایگان مورد توجه قرار گرفته و در غیر اینصورت توسط خود فرد سالمند اجرا شود:

1. تا حد امکان مکمل ها (مانند کلسیم و ویتامین D) و داروهای مورد نیاز سالمندان برای مدت یک تا سه ماه تامین شود تا مجبور به خروج مکرر از منزل نباشند.
2. برای پیدا کردن خدمات تحویل در منزل، لازم است نزدیکان افراد سالمندی که به تنهایی زندگی می کنند، در منطقه محل سکونت آنان جستجو کنند و هماهنگی لازم برای ارسال مواد غذایی، میوه و سبزی مورد نیاز هفتگی آنان را انجام دهند.



3. لازم است برخی مواد غذایی ضروری و پرمصرف همچون لبنیات، میوه و سبزی و نان بصورت هفتگی تهیه و به روش مناسبی در یخچال نگهداری شوند.
4. حبوبات از جمله نخود، لوبیا، عدس و ... حداقل برای مصرف حدود یک ماه در منزل تامین شده و بتدریج مورد استفاده قرار گیرد.
5. ضدعفونی کردن سبزی ها و میوه های خریداری شده مطابق دستورالعمل های وزارت بهداشت، مورد توجه قرار گیرد.
6. قدم زدن روزانه را در محیط منزل برای حفظ عملکرد ماهیچه ها و جلوگیری از تحلیل عضلانی ناشی از کم تحرکی با تواتر چندین بار در طول روز باید ادامه داد.
7. با توجه به اینکه این گروه سنی معمولاً مشکل اشتها، هضم و جذب دارند، بهتر است از مواد با ارزش غذایی بالا مانند مغزها بصورت پودر شده داخل غذاها و یا بصورت مجزا استفاده شود مانند اضافه کردن پودر گردو به غذاها که هم غذا را خوشمزه تر می کند، هم نیاز به جویدن ندارد، هم هضم و جذب بهتری دارد و هم منبع خوبی از امگا 3 بعنوان ضد التهاب است.
8. بجای آب می توان موقتاً از انواع آب میوه طبیعی نیز استفاده کرد که علاوه بر افزایش تحمل برای دریافت بیشتر مایعات، سبب دریافت بیشتر مواد مغذی و آنتی اکسیدان ها و تقویت سیستم ایمنی شود.
9. آموزش های لازم در خصوص تغذیه مناسب برای تقویت سیستم ایمنی برای پیشگیری و کنترل کرونا و حفظ سلامت به سالمندان داده شود.
10. در صورت عدم دسترسی به برخی مواد غذایی، جایگزین آنها با استفاده از هرم غذایی شناسایی و هر روز از مواد همه گروه های غذایی که در فصل اول این مجموعه شرح داده شده است، استفاده شود.

نکات تغذیه ای در زمان ابتلا سالمندان به کووید 19

در این بیماری بویژه در سالمندان که بطور طبیعی هم مستعد کم آبی هستند، باید مراقب کم آبی بدن بود و به بر طرف کردن مشکلات تنفسی نیز توجه کرد.

همچنین لازم است مراقبین این گروه سنی، احتمال زیاد کاهش وزن فرد بر اثر شرایط جدید که سوخت و ساز بدن بالاست و بدن مستعد عفونت های ثانویه و یبوست است را در نظر داشته باشند.

در رژیم غذایی بیمار سالمند، به مصرف انواع غذاهای حاوی آنتی اکسیدان ها، ویتامین A، C که در انواع میوه و سبزی تازه و ویتامین E که در روغن های مایع خوراکی و ... وجود دارد تاکید می شود .

باید برای بیمار اهمیت مصرف مایعات و رژیم غذایی مناسب پر فیبر را توضیح داد.



توصیه های کلی تغذیه ای در رژیم غذایی این بیماران عبارتند از:

- § مصرف روزانه 1-1/5 لیتر مایعات و پایین آوردن درجه حرارت بدن برای پیشگیری از کم آبی بدن
- § مصرف رژیم غذایی پرکالری و مواد غذایی نرم مگر اینکه بیمار دچار اضافه وزن یا چاقی باشد .
- § مصرف غذاهای کم حجم و در تعداد وعده های غذایی بیشتر
- § تاکید به دریافت بیشتر مواد غذایی پر فیبر (سنگک، غلات سبوس دار، انواع سبزی و میوه تازه) به منظور جلوگیری از یبوست
- § استفاده از آب میوه ها و آب سبزیجات (همچون آب هویج و آب گوجه فرنگی) که سبب دریافت بیشتر مایعات، کالری و تا حدودی فیبر غذایی می شود .



- § توصیه به نوشیدن مایعات گرم نظیر چای کم رنگ به مقدار فراوان بویژه در صورت وجود احتقان و گرفتگی بینی و حلق
- § تا حد امکان پرهیز از مصرف کربوهیدرات های ساده همچون قند و شکر و روغن های جامد (کره و چربی های حیوانی موجود در گوشت، لبنیات پرچرب، خامه و ...). در برنامه غذایی بیمار
- § مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین های **B6 ، C ، E ، سلنیوم و روی** برای تقویت سیستم ایمنی و مقاومت در برابر عفونتها.
- § منابع غذایی ویتامین **E** عبارتند از : تخمه آفتابگردان، جوانه گندم، سیب زمینی و میگو.
- § منابع غذایی ویتامین **C** عبارتند از: خربزه، کلم بروکلی، گل کلم و انواع میوه ها.
- § منابع غذایی ویتامین **B6** عبارتند از: جگر گوساله، سیب زمینی، موز، عدس و اسفناج.
- § استفاده از مکمل های مولتی ویتامین - املاح خصوصا ویتامین های **A و C**
- § آموزش های لازم به سالمندان در خصوص تغذیه مناسب در دوران بیماری داده شود.



نکات تغذیه ای در دوران نقاهت و بهبودی سالمندان از کووید 19

در دوره ابتلا به بیماری کرونا، به دلیل کم اشتهایی و بی اشتهایی و مصرف ناکافی غذا، سالمندان ممکن است دچار سوء تغذیه بشوند. بنابراین این دوره نقاهت برای جبران سوء تغذیه باید از نظر تامین کالری، پروتئین و ریزمغذی های لازم چه در منزل و چه در ناهتگاه ها، تحت مراقبت جدی قرار گیرند.

نکات زیر در مراقبت تغذیه ای از این افراد به شرح زیر است:

§ در صورت امکان غذاها را از نظر **پروتئین** با اضافه کردن و مصرف گوشت چرخ کرده، پودر شیرخشک، پنیر، ماست چکیده، مغزها، تخم مرغ و ژلاتین غنی کنید. مثلاً می توانید پودر شیرخشک را به شیر معمولی اضافه کنید.

§ غذاها را از نظر **کربوهیدرات** با استفاده از پوره سیب زمینی و جوانه گندم، ماش یا جو غنی کنید. می توان از سمنو در میان وعده ها نیز استفاده کرد. این جوانه ها را می توانید در منزل با خیساندن غلات و جوانه زدن آنها بعد از چند روز تهیه کنید.

§ در صورت امکان غذاها را از نظر **کالری** با اضافه کردن کره، خامه، روغن زیتون و روغن بذر کتان غنی کنید. مثلاً می توانید خامه را به انواع سوپ اضافه کنید. مصرف دانه های روغنی مانند زیتون نیز مفید است.

§ مصرف **میان وعده های مقوی** مانند سوپ غلیظ، پوره سیب زمینی با پنیر و یا گوشت مرغ، ساندویچ تخم مرغ، پودر مخلوط مغزها و فالوده انواع میوه بسیار کمک کننده است.

§ استفاده از **مخلوط حبوبات و غلات** در غذاها، مانند عدس پلو، لوبیا پلو و باقلا پلو به همراه مغزها و یا تهیه انواع **کیک های کم شیرین خانگی با اضافه کردن مغزگردو، مغز بادام و ...** میان وعده مناسبی برای این دوران است.

§ می توانید **ماکارونی** را با گوشت و یا پنیر و یا تخم مرغ و یا ماهی غنی کنید.

§ انواع **سبزی ها** (مانند سیب زمینی، هویج، سبزی های برگ سبز، کدو، کرفس، شلغم و ..) را رنده کرده و پوره آنها را به غذا اضافه کنید. سبزی های تازه را بصورت ساطوری شده در ماست نیز می توانید اضافه کنید.

§ از **مواد غذایی تازه و سالم** استفاده کرده و از غذاهای مانده و یا فریز شده اجتناب کنید.

§ **شیر و لبنیات** مصرفی حتما باید **پاستوریزه** باشد.

§ یکی از **علل کم اشتهایی در این گروه سنی کم آبی است**. سعی کنید با استفاده از مایعات مختلف در بین وعده های غذایی، به بدن آب کافی برسانید. آب آشامیدنی، چای کم رنگ، شیر یا آب میوه های طبیعی، **روزانه حداقل 8 لیوان در فاصله وعده های غذایی استفاده کنید**. همچنین در صورتی که سالمند مبتلا به دیابت نیست می توانید از شیر انگور و یا انواع شربت های تهیه شده با عرقیات و نبات بصورت کم شیرین استفاده کنید.

توصیه های عمومی مهم برای حفظ سلامت سالمندان در مدت فاصله گذاری اجتماعی در زمان شیوع کووید 19



❖ ضروری است اعضای خانواده و دوستان به عیادت و دیدار سالمندان به منازل آنان یا سالمندان در ایام نروند و از طریق تلفن و یا برقراری ارتباط تصویری در فضای مجازی با ایشان ارتباط برقرار کنند. به آنها نحوه برقراری ارتباط تصویری با دیگران با استفاده از گوشی های هوشمند، لپ تاپ یا تبلت را نشان دهید. همچنین از تکیه بر این دستگاه ها برای ارائه زیرنویس برای سالمندانی که با مشکلات شنوایی روبرو هستند استفاده کنید.



❖ بسیاری از سالمندان درآمد محدود و ثابتی دارند و این محدودیت مالی ممکن است کفاف پرداخت هزینه هایی همچون غذا یا دارو و درمان را نکند. همچنین بسیاری از سالمندان غیر فعال هستند بنابراین توجه به تغذیه آنان نقش مهمی در حفظ سلامت و اطمینان خاطر و آرامش آنان ایفا می کند. به این گروه سنی برای اولویت دادن به تغذیه نسبت به مخارج غیر ضروری زندگی تاکید کنید.

❖ با توجه به لزوم تامین مواد غذایی در دوران نامعلوم جداسازی اجتماعی و از طرف دیگر لزوم حفظ ایمنی گروه های آسیب پذیر همچون سالمندان در برابر بیماری می توان تمهیداتی اتخاذ کرد. بعنوان مثال برخی کشورها ساعت های ویژه ای را برای مراجعه افراد مسن و آسیب پذیر به فروشگاه های مواد غذایی در نظر گرفته اند تا میزان مواجهه این گروه سنی با سایر افراد جامعه و در نتیجه در معرض انتقال بیماری قرار گرفتن کاهش پیدا کند.

❖ دوران در خانه ماندن فرصت خوبی برای برقراری ارتباط بیشتر با سالمندان و بزرگان فامیل است. می توان دستور پخت غذاهای سنتی و بومی را در صورت حضور سالمند در جمع خانواده بصورت حضوری و در صورت اسکان در مکانی دور از سایر اعضای خانواده بصورت تلفنی از آنان فراگرفت. این عمل علاوه بر ایجاد حس مفید بودن برای مادر بزرگ ها و پدر بزرگ ها، سبب انتقال دانسته ها و فرهنگ غنی

غذاهای ایرانی که معمولاً حاوی حبوبات و سبزیجات فراوان بوده و ارزش غذایی بالایی نسبت به فست فودها و غذاهای آماده رایج کنونی دارند، از بزرگ ترها به افراد جوانتر فامیل می شود.

❖ آموزش لازم به سالمندان فامیل در این خصوص داده شود که در صورت تماس با افراد مبتلا به کووید 19 در خانواده یا فروشگاه و یا رخداد علائمی از جمله سرفه، تب، تنگی نفس و یا بدن درد جدید طول کشیده، با سامانه 4030 تماس حاصل نمایند.

❖ لازم است سالمندان، مراجعات غیر ضروری به پزشک یا آزمایشگاه را به تعویق بیندازند و در صورت نیاز به مشاوره تغذیه یا مشاوره پزشکی در زمینه این بیماری با سامانه 4030 تماس حاصل نمایند. لازم است اعضای جوانتر فامیل به این عزیزان نحوه استفاده از این سامانه را آموزش دهند.



❖ در صورتی که پدربزرگ ها و مادر بزرگ ها دور از سایر اعضای خانواده و در شهر دیگری اقامت دارند، از سفر سایر افراد خانواده به شهر آنان برای دیدارشان و یا سفر آنها به نزد افراد فامیل پرهیز شود و خطرات احتمالی ناشی از برقراری روابط اجتماعی در این دوران را گوشزد کرده و دیدارها را تا زمان اعلام از سوی رسانه عمومی و وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی به تعویق اندازند.

❖ آموزش های لازم به سالمندان در خصوص علائم احتمالی بیماری، نحوه ضد عفونی کردن و استفاده از لوازم حفاظت شخصی برای حفظ سلامت و فاصله گذاری اجتماعی داده شود .

❖ محلول های مناسب و استاندارد برای ضد عفونی کردن سطوح تهیه و در اختیار آنان قرار گیرد.

❖ پاکسازی و یا ضد عفونی در زمان ورود مواد خریداری شده به منزل، قبل از هرگونه استفاده و یا نگهداری مواد در یخچال، کابینت یا هر نقطه از منزل، متناسب با نوع و بسته بندی به آنان گوشزد گردد.

