



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی  
جراحی پلاستیک و سوانج و  
سوختگی ولایت رشت



## تغذیه صحیح در سوختگی چیست؟

### گروه هدف: بیمار

مرکز تهیه کننده پمفلت: واحد  
آموزش سلامت

۱۴۰۴

## بسمه تعالی

هدف از رژیم درمانی در سوختگی ، پیشگیری از ایجاد سوء تغذیه و کمک به برقراری تعادل آب و الکترولیت ها برای جلوگیری از ایجاد شوک ، تسریع التیام زخم ها ، کنترل قند خون است

به علت سوختگی میزان نیاز به انرژی به ۵۰۰۰-۳۵۰۰ کیلوکالری و نیاز به پروتئین به ۲۰۰-۱۵۰ گرم در روز افزایش می یابد.

از آنجایی که احتمال بی اشتهایی وجود دارد ، بعد از تنظیم رژیم غذایی، مواد غذایی مورد نیاز باید به مقدار کم و در تعداد وعده های بیشتر مصرف شود و از یک رژیم غذایی نرم و ترجیحا مورد علاقه استفاده گردد.

بیمار گرامی به منظور تسهیل در روند بهبود زخمها و اصلاح وضعیت تغذیه ای خوب است موارد زیر را رعایت نمایید :

۱- از خوردن غذای سرخ شده بپرهیزید.



۲- سعی کنید همراه هر وعده غذایی سبزی مصرف کنید.

۳- ویتامین C در ساختن کلاژن و عملکرد ایمنی نقش دارد. منابع سرشار از ویتامین C مثل مرکبات را حتما مصرف کنید.

(تصویری از غذاهایی که ویتامین سی دارند)



۴- هرروز همراه یکی از وعده های غذایی زیتون مصرف کنید.

۵- مرغ و ماهی را جایگزین گوشت قرمز کنید. (تصویر زیر)



۶- قبل و بعد از پانسمان یک لیوان مایعات مغذی مصرف کنید (آبمیوه یا شیر همراه با پودر مغزها).

۷- برای بخت سوپ بجای آب می توانید از آب قلم یا شیر استفاده کنید.

## منبع :

**A.Catharine Ross,PHD .Benjamin Caballero ,MD.PHD. Katherine L.Tucker,PHD. Thomas R.Ziegler,MD, Modern Nutrition in Healt and disease 2016**

سایت بیمارستان:

[www.velayat.gums.ac.ir](http://www.velayat.gums.ac.ir)

سایت آوای سلامت :

[Http://iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)

۱۲- جهت استفاده از حبوبات، شب قبل آنها را در آب بخیسانید و چندبار آب آن را دور بریزید.



۱۳- اگر به شیر حساسیت دارید و با خوردن آن دچار دل درد می شوید به جای شیر، از ماست و سایر لبنیات استفاده کنید.



۱۴- در صورت امکان ۲ روز یکبار از میوه های خشک مثل برگه زردآلو استفاده کنید.



۸- روزی یک قاشق غذاخوری عسل مصرف کنید. (بصورت کره عسل، آب جوش عسل یا شیرعسل)



۹- روزانه یک عدد تخم مرغ پخته استفاده کنید.



۱۰- در پخت غذا از روغن های مایع به ویژه زیتون، کنجد یا کانولا استفاده کنید.

۱۱- غذاهایی که به آن حساسیت دارید مثل بادمجان، گوجه، خربزه، کیوی و ... را اصلا مصرف نکنید.

