

توصیه های تغذیه ای – بهداشتی در شرایط شیوع بیماری های منتقله از آب و غذا

- سالم ترین روش برای تغذیه نوزادان زیر ۶ ماه تغذیه انحصاری با شیر مادر است. در شرایط آب آلوده، جایگزین های شیر مادر با توجه به مشکلات تهیه آن ها و استفاده از شیشه های شیر غیر بهداشتی ممکن است خطرناک باشد در این زمینه برای حمایت از شیردهی آموزش لازم به مادر داده شود.
- به کودکان بالای ۲ سال که شیر مادر نمی خورند روزانه در صورت امکان شیر استریل مدت دار داده شود.
- غذا برای کودکان به طور کامل پخته شود.
- از آب سالم برای نوشیدن و تهیه غذای کودکان استفاده شود.
- مادران قبل از تهیه غذا و هنگام غذا دادن به کودک، دست های خود را با آب سالم و صابون بشویند.
- در صورتی که به هر دلیلی (بیماری و جراحت، فوت مادر و ...) کودک شیرمادر نمی خورد و مجبور به استفاده از شیر مصنوعی است، در تهیه آن از آب سالم و بهداشتی استفاده شود و پستانک و شیشه جوشانده شود.
- غذا از تماس با حشرات، جوندگان و سایر حیوانات محافظت گردد.
- مواد غذایی فاسد شدنی در مکان های امن نگهداری شود.
- با توجه به آسیب دیدن مواد غذایی در شرایط قطعی برق از مصرف مواد غذایی که تغییر ظاهر رنگ و بو داده اند خودداری شود.
- از مصرف هر گونه مواد غذایی که با آب آلوده در تماس بوده خودداری شود زیرا غذاهایی که در تماس با آب آلوده بوده است خطر شیوع بیماری ها را افزایش می دهد.
- از مواد غذایی که در ظروف بسته بندی فلزی اند (مانند کنسروها) پس از ضدعفونی کردن بسته استفاده شود.
- از کنسروهای آسیب دیده (قوطی کج شده، سوراخ شده، باد کرده) به هیچ وجه استفاده نشود.
- قبل از تهیه و مصرف غذاهای کنسرو شده حتما به تاریخ تولید و انقضاء آن دقت شود.
- از مصرف هر گونه مواد غذایی در بسته بندی کاغذی، پلاستیکی و شیشه ای آغشته شده با آب آلوده به دلیل آلوده شدن مواد غذایی خودداری شود.
- در هنگام بارندگی باید مواد غذایی خشک را از رطوبت حفظ نمود.
- از نگهداری غذاهای پخته شده خودداری گردد و غذاهای پخته شده بلافاصله مصرف شود.
- از تماس غذاهای خام و پخته با همدیگر اجتناب شود.
- برای پیشگیری از مسمومیت، از مصرف غذاهای از شب قبل مانده، مشکوک به کپک زدگی، ترشیدگی و آلوده به حشرات خودداری شود.
- سبزیجات و میوه های خام قبل از مصرف به دقت شسته و ضدعفونی شود.
- تخم مرغ به علت گرم بودن هوا بیشتر از ۲ هفته نگهداری نشود.
- شیر مصرفی بهتر است از شیر استریل مدت دار باشد.
- از آب های بهداشتی و بسته بندی شده استفاده شود.
- از آب آلوده برای شستن ظروف، مسواک زدن یا پختن غذا استفاده نشود.
- در زمان تماس با آب آلوده دست و بدن با آب سالم و صابون شسته شود.

مصرف مکمل ها:

- توزیع قطره آهن / قطره A+ D / قطره مولتی ویتامین برای کلیه کودکان زیر ۲ سال براساس دستورالعمل کشوری.
- توزیع قرص آهن، قرص اسید فولیک / یدوفولیک، کپسول مولتی ویتامین مینرال حاوی ۱۵۰ میکرو گرم "ید"، پرل ویتامین D با دوز ۱۰۰۰ واحدی برای زنان باردار باید براساس دستورالعمل کشوری.
- توزیع پرل ویتامین D با دوز ۵۰ هزار واحدی ماهانه برای نوجوانان، جوانان، میانسالان و سالمندان .

علائم گوارشی:

در صورت بروز علائم گوارشی مانند تهوع و استفراغ و اسهال به توصیه های تغذیه ای زیر عمل شود:

تهوع و استفراغ :

- تا زمانی که تهوع یا استفراغ دارید، از خوردن و آشامیدن هر ماده غذایی یا نوشیدنی پرهیز نمایید.
- پس از توقف استفراغ، می توانید کمی مایعات رقیق مانند آب مرغ یا گوشت، آب سیب یا ژلاتین میل کنید.
- با گذشت ۸ ساعت بعد از استفراغ می توانید مصرف غذاهای جامد را شروع کنید. غذا باید بی بو، کم چرب و کم فیبر باشد مانند: کمپوت سیب بدون شکر، مرغ پخته، موز، عصاره رقیق گوشت، نان تست و برشته، تخم مرغ آب پز و سفت، انواع آب میوه و سبزی، سیب زمینی، چوب شور، کراکر، برنج و غلات پخته، شربت و ماست .
- بعد از توقف استفراغ، بزرگسالان و کودکان بزرگتر از ۳ سال می توانند تکه های کوچک یخ را هر ۱۰ تا ۲۰ دقیقه مک بزنند.
- مصرف تکه های میوه یخ زده یا آب میوه های رقیق شده همراه با یخ می تواند در کنترل تهوع مفید باشد.
- تعداد وعده های غذایی را افزایش و حجم غذا در هر وعده را کاهش دهید و از مصرف غذای سنگین خودداری کنید.
- از قرار گرفتن در معرض بوی غذاهایی که رایحه تند دارند اجتناب کنید.
- غذاها را ترجیحا سرد یا هم دما با حرارت اتاق مصرف کنید.
- از تنقلات و غذاهای خشک، نشاسته ای و پر نمک مانند چوب شور، کراکر و سیب زمینی استفاده کنید.
- از آبنبات هایی با طعم نعناع و لیمو استفاده کنید.

اسهال :

- مصرف آب در طول روز برای جبران کم آبی بدن
- موز رسیده
- برنج سفید، نان تست و برشته و نان سفید و بدون سبوس
- سیب پخته / کمپوت سیب بدون شکر (در صورت ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر، بهتر است مصرف نشود)
- پوره سیب زمینی آب پز یا بخارپز و نرم شده
- جوجه آب پز یا بخار پز، آب مرغ / سوپ مرغ بدون چربی یا کم چربی
- ماست پروبیوتیک

" گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان "

برگرفته از : بسته های آموزشی دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی