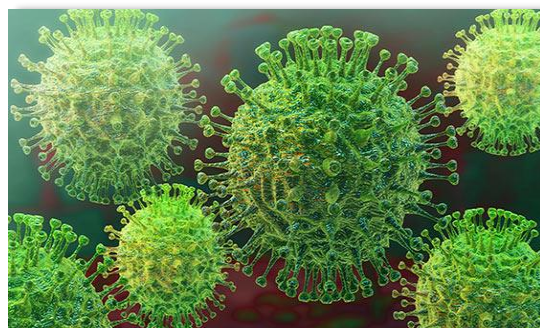




## نکات تغذیه ای برای حفظ سلامت سالمندان در دوران شیوع بیماری کرونا ویروس ۱۹ - COVID



معاونت بهداشت

دفتر بهبود تغذیه جامعه

بهار ۱۳۹۹

بسمه تعالی

## نکات تغذیه ای برای حفظ سلامت سالمندان

### در دوران شیوع بیماری COVID-۱۹

تهیه کنندگان:

دکتر پریسا ترابی (مدیر برنامه تغذیه سالمندان - دفتر بهبود تغذیه جامعه)

دکتر زهرا عبداللهی (مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه)

با همکاری:

دکتر محمد حسن انتظاری (عضو هیات علمی و رئیس دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)

خانم خدیجه رحمانی (عضو هیات علمی دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)

زیر نظر:

دکتر علیرضا رئیسی (معاون بهداشت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی)

۱۳۹۹

## فهرست مطالب

### ❖ مقدمه

### ❖ اهمیت تغذیه سالمندان در دوره شیوع بیماری کووید-۱۹

### ❖ توصیه های تغذیه ای مهم برای حفظ سلامت و امنیت غذایی سالمندان در مدت فاصله گذاری

### اجتماعی در زمان شیوع بیماری کووید-۱۹

### ❖ نکات تغذیه ای در زمان ابتلا به پنومونی کووید-۱۹ در سالمندان

### ❖ نکات تغذیه ای در دوران نقاهت بعد از بیماری کووید-۱۹ در سالمندان

### ❖ توصیه های عمومی مهم برای حفظ سلامت سالمندان در مدت فاصله گذاری اجتماعی در زمان

### شیوع بیماری کووید-۱۹

### ❖ منابع

## مقدمه:

COVID-19 بیماری جدیدی است و اطلاعات محدودی در مورد عوامل خطر شدت بیماری در شرایط سنی مختلف وجود دارد. بر اساس اطلاعات موجود، افراد مسن و همچنین سایر سنین که بیماری های زمینه ای جدی دارند ممکن است در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به شکل شدید بیماری باشند.

بر اساس اطلاعات موجود تا به امروز، کسانی که در معرض خطر بیماری COVID-19 از نوع شدید هستند عبارتند از:

۱. افراد ۶۰ سال و بالاتر
۲. افرادی که در خانه سالمندان یا مراکز نگهداری طولانی مدت زندگی می کنند
۳. افراد مبتلا به بیماری های مزمن ریه یا آسم با شدت متوسط تا شدید
۴. افراد با بیماری های قلبی عروقی شدید
۵. افرادی که دچار نقص سیستم ایمنی هستند مانند افراد مبتلا به سرطان تحت شیمی درمانی یا پرتودرمانی، افراد مبتلا به AIDS با کنترل ضعیف، موارد پیوند مغز استخوان و یا پیوند عضو، مصرف طولانی مدت داروهای کورتیکواستروئید و دیگر داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی بدن و افراد سیگاری
۶. افراد مبتلا به چاقی شدید در هر سنی ( $BMI \leq 40$ ) و یا دارای بیماری های زمینه ای به خصوص اگر به خوبی کنترل نشده است مانند افراد مبتلا به دیابت، نارسایی کلیه، یا بیماری های کبدی
۷. خانم های باردار

## اهمیت تغذیه سالمندان در دوره شیوع بیماری کوید-۱۹:

مهمترین توصیه تغذیه ای برای این سنین، مصرف غذاهای ساده و کم حجم است به شکلی که تمامی نیازهای فرد به مواد مغذی تامین گردد.. نکته اساسی در برنامه غذایی سالمندان، مصرف مواد غذایی کم چربی و کم کلسترول (مانند شیر و لبنیات کم چرب، کاهش مصرف روغن، کره، خامه و ...)، کم نمک و پرفیبر بر اساس هرم غذایی است.

بطور کلی با افزایش سن نیاز به انرژی به علت کاهش تحرک بدنی کم می شود و در دوران قرنطینه خانگی پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ که تحرک بدنی کمتر هم شده است، برای محدود کردن دریافت انرژی، لازم است غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی بیشتر مصرف شود و مصرف مواد شیرین و چربی ها نیز کاهش یابد.

- 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 شود. 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 ۲ واحد از گروه گوشت و تخم مرغ و یک واحد حبوبات برای تامین پروتئین مورد نیاز سالمندان لازم است.

- جذب کلسیم و ویتامین D در سالمندان کاهش می یابد که خود اثر مخربی بر سلامت استخوان ها دارد و سبب افزایش احتمال شکستگی های استخوانی می شود. به این دلیل مصرف روزانه مکمل کلسیم یا کلسیم D و مصرف ماهانه مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مطابق با دستورالعمل های وزارت بهداشت ضروری است. علاوه بر آن، مصرف حداقل ۲ واحد از گروه شیر و لبنیات که از منابع غنی کلسیم هستند توصیه می شود. در برخی افراد که دچار عدم تحمل گوارشی شیر تازه هستند، لازم است روزانه جایگزین های شیر مثل ماست و پنیر استفاده شود. همچنین می توان شیر بدون لاکتوز را در این موارد مصرف کرد. هر واحد از این گروه برابر است با یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا ۶۰-۴۵ گرم پنیر (به اندازه دو قوطی کبریت). دریافت کافی ویتامین D نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن و مقابله با کرونا و ویروس کووید ۱۹ دارد.

- در سالمندان توانایی جذب ویتامین B۱۲ نیز کاهش می یابد. برای پیشگیری از کمبود این ویتامین که موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود، لازم است مقدار مناسبی از گوشت قرمز، ماهی، شیر و تخم مرغ روزانه مصرف شود.

- کمبود ویتامین B۶ به علل مختلف در این سنین شایع است زیرا با بالا رفتن سن سوخت و ساز این ویتامین افزایش و جذب آن کاهش می یابد. از طرف دیگر مصرف ناکافی گوشت دریافت این ویتامین را نیز کاهش می دهد. 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 کمک می کند.

- آهن از دیگر ریزمغذی هایی است که در عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش موثری دارد. 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 منابع غنی آهن هستند. حبوبات و زرده تخم مرغ، سبزی های سبز تیره مثل جعفری، برگ چغندر، برگ های تیره کاهو، انواع خشکبار و مغزها نیز به تامین آهن مورد نیاز بدن کمک می کنند. مصرف چای خصوصاً بلافاصله بعد از غذاهای گیاهی

- حاوی آهن (آهن غیر هم) مانند حبوبات و غلات از جذب آهن جلوگیری می کند بنابر این سالمندان باید از مصرف چای از یک ساعت قبل تا ۲ 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 تو سط پزشک تشخیص داده شده است دوز درمانی مکمل آهن با توصیه پزشک برای رفع کم خونی باید مصرف شود.
- ریزمغذی روی نیز در افزایش ایمنی بدن نقش دارد. کمبود دریافت روی از منابع غذایی در سالمندان معمولا شایع 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 و لبنیات، 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.
- منیزیم یکی از املاح موثر در استحکام و مقدار توده عضلانی بدن است. کمبود این عنصر نیز یکی از مشکلات تغذیه ای در این سنین می باشد و در افراد مبتلا به سوء تغذیه و سوء جذب مواد غذایی نیز بیشتر مشاهده می شود. منابع غذایی حاوی منیزیم عبارتند از: آجیل، لوبیای سویا، انواع گوشت ها.
- مصرف زیاد مواد قندی و شیرین، غذاهای چرب و سرخ شده و پرنمک موجب تحریک سیستم ایمنی می شوند و مصرف آنها برای سالمندان توصیه نمی شود. سالمندانی که دچار بیماری های مزمن از جمله دیابت، فشار خون بالا و چربی خون بالا و بیماری های قلبی و عروقی هستند لازم است کماکان رژیم غذایی معمول خود را با مشورت کارشناسان تغذیه رعایت کنند.

## برخی توصیه های تغذیه ای مهم برای حفظ سلامت و امنیت غذایی سالمندان در مدت فاصله گذاری اجتماعی در زمان شیوع بیماری کووید-۱۹

رخداد بیماری کووید-۱۹ 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.

برخی نکات تغذیه ای در حفظ و تامین سلامت و امنیت غذایی این گروه سنی و پیشگیری از بیماری کووید-۱۹ در این مجموعه شرح داده شده است. 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:

۱. 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.

۲. 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.
۳. لازم است برخی مواد غذایی ضروری و پرمصرف از جمله لبنیات، میوه و سبزی و نان بصورت هفتگی تهیه و به روش مناسب و کاملا بهداشتی در یخچال نگهداری شوند.
۴. حبوبات از جمله نخود، لوبیا، عدس و ... حداقل برای مصرف حدود یک ماه در منزل تامین شده و بتدریج مورد استفاده قرار گیرد.
۵. ضدعفونی کردن سبزی ها و میوه های خریداری شده مطابق دستورالعمل های وزارت بهداشت، مورد توجه قرار گیرد.
۶. 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.
۷. با توجه به اینکه این گروه سنی معمولا 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 ۳ بعنوان ضد التهاب است.
۸. بجای آب می توان موقتا 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 می شود.
۹. آموزش های لازم در خصوص تغذیه مناسب برای تقویت سیستم ایمنی و حفظ سلامت به سالمندان داده شود.
۱۰. 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 استفاده شود. گروه های غذایی عبارتند از:

**گروه نان و غلات:** نان ها (شامل سنگک، بربری، نان جو، لواش، تافتون و سایر نان های محلی)، برنج، انواع ماکارونی، رشته ها، غلات صبحانه و فرآورده های آنها که مصرف ۶ واحد و بیشتر در روز توصیه می شود. هر یک واحد از این گروه برابر است با:

- ۳۰ گرم نان یا یک کف دست بدون انگشتان یا یک برش ۱۰ × ۱۰ سانتی متری از نان بربری، سنگک و تافتون و برای نان لواش ۴ کف دست، یا
- ۳۰ گرم یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه، یا
- نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته، یا
- سه چهارم لیوان غلات آماده خوردن (برشتوک، شیرین گندمک و کورن فلکس)
- ۳ عدد بیسکویت ساده بخصوص نوع سبوس دار

**گروه سبزی ها:** شامل انواع کاهو، اسفناج، کرفس، سبزی خوردن، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز، سیب زمینی و ... که مصرف ۳ واحد و بیشتر در روز توصیه می شود. هر یک واحد سبزی برابر است با:

- یک لیوان سبزی های خام برگ دار ( اسفناج و کاهو)، یا

- نصف لیوان سبزی های پخته یا
  - نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده ، یا
  - یک عدد پیاز یا سیب زمینی متوسط یا
  - یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط
- گروه میوه ها:** شامل انواع مرکبات (مانند پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو شیرین، گریپ فروت)، انواع توت، طالبی، خربزه، هندوانه، خرمالو، شلیل، هلو، زردالو، انگور، سیب، انبه، گلای، انار و ... و انواع آب میوه طبیعی، کمپوت میوه ها و میوه های خشک (خشکبار) که مصرف ۲ واحد و بیشتر در روز توصیه می شود. هر یک واحد میوه برابر است با:
- یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلاب)، یا
  - نصف گریپ فروت، یا
  - نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، انگور، انار یا
  - یک چهارم طالبی یا به همان اندازه خربزه یا هندوانه یا
  - نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه کم شیرین یا
  - یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار یا
  - سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی

- گروه شیر و لبنیات:** شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و دوغ که مصرف ۲ واحد و بیشتر در روز توصیه می شود. هر یک واحد لبنیات برابر است با:
- یک لیوان شیر یا ماست کم چرب (کمتر از ۲٫۵ درصد) یا
  - ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی معادل یک و نیم قوطی کبریت یا
  - یک چهارم لیوان کشک مایع با غلظت متوسط یا
  - ۲ لیوان دوغ

- گروه گوشت و تخم مرغ:** شامل گوشت، مرغ، ماهی، میگو، بلدرچین، غاز، اردک، تخم پرندگان و ... که مصرف ۲ واحد و بیشتر در روز توصیه می شود. هر یک واحد از این گروه برابر است با:
- ۲ تکه (هر تکه ۳۰ گرم) گوشت خورشتی پخته یا
  - نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون پوست) یا پرندگان مشابه یا
  - یک تکه ماهی به اندازه کف دست (بدون انگشت) یا به همان اندازه میگو یا
  - دو عدد تخم مرغ

- گروه حبوبات و مغز دانه ها:** شامل نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش، سویا و ... و مغزها شامل گردو، بادام، فندق، پسته، بادام زمینی، بادام هندی و ... می باشد. بجای یک واحد گوشت یا دو عدد تخم مرغ می توان یک واحد حبوبات مصرف نمود و مصرف روزانه یک واحد از حبوبات یا مغزها توصیه می شود. هر یک واحد از این گروه برابر است با:



- نصف لیوان حبوبات پخته یا یک چهارم لیوان حبوبات خام یا
- یک سوم لیوان مغز دانه ها

### نکات تغذیه ای در زمان ابتلا به پنومونی کووید -۱۹ در سالمندان:

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 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 E،C،A) که در انواع میوه و سبزی تازه وجود دارد تاکید می شود. روغن های گیاهی مایع مثل روغن ذرت، آفتابگردان، سویا، کلزا، کنجد و زیتون منابع خوبی از ویتامین E هستند و مصرف متعادل آنها به تامین این ویتامین کمک می کند. 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 :

۱. مصرف روزانه ۳-۳/۵ لیتر مایعات و پایین آوردن درجه حرارت بدن برای پیشگیری از کم آبی بدن
۲. مصرف رژیم غذایی پرکالری و مواد غذایی نرم مگر اینکه بیمار دچار اضافه وزن یا چاقی باشد
۳. مصرف غذاهای کم حجم و در تعداد وعده های غذایی بیشتر
۴. تاکید به دریافت بیشتر مواد غذایی پر فیبر ( نان سنگک، نان جو، غلات سبوس دار و انواع سبزی و میوه تازه ) به منظور جلوگیری از یبوست
۵. استفاده از آب میوه ها و آب سبزیجات (آب هویج و آب گوجه فرنگی) که سبب دریافت بیشتر مایعات، کالری و تا حدودی فیبر غذایی می شود
۶. توصیه به نوشیدن مایعات گرم نظیر چای کم رنگ به مقدار فراوان بویژه در صورت وجود احتقان و گرفتگی بینی و حلق
۷. تا حد امکان پرهیز از مصرف کربوهیدرات های ساده از جمله قند و شکر و روغن های جامد ( کره و چربی های حیوانی موجود در گوشت، لبنیات پرچرب، خامه و ...) در برنامه غذایی بیمار
۸. مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین های E،C،B6، سلنیم و روی برای تقویت سیستم ایمنی و مقاومت در برابر عفونت ها. 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.

۹. استفاده از مکمل های مولتی ویتامین مینرال خصوصا ویتامین های A و C
۱۰. آموزش های لازم به سالمندان در خصوص تغذیه مناسب در دوران بیماری داده شود.

### نکات تغذیه ای در دوران نقاهت بعد از بیماری کووید -۱۹ در سالمندان:

دوره نقاهت در این بیماری با شیوع بالای سوء تغذیه همراه است و از آنجا که سالمندان بیش از سایر سنین مستعد سوء تغذیه هستند باید از نظر تامین کالری، پروتئین و ریزمغذی های لازم چه در منزل و چه در نقاهتگاه ها، تحت مراقبت جدی قرار گیرند. نکات زیر در مراقبت تغذیه ای از این افراد به شرح زیر است:

۱. 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. مثلا می توانید "پودر شیرخشک" یا "پودر انشور-۱" را به شیر معمولی اضافه کنید.
۲. 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.
۳. در صورت امکان غذاها را از نظر کالری با اضافه کردن خامه، روغن زیتون و روغن بذر کتان غنی کنید. مثلا می توانید خامه را به انواع سوپ اضافه کنید. مصرف دانه های روغنی مانند زیتون نیز مفید است.
۴. 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.
۵. استفاده از مخلوط حبوبات و غلات در غذاها، مانند عدس پلو، لوبیا پلو و باقلا پلو و یا تهیه انواع کیک های کم شیرین خانگی با اضافه کردن مغزگردو، مغزبادام و میان وعده مناسبی برای این دوران است.
۶. می توانید ماکارونی را با گوشت و یا پنیر و یا تخم مرغ، ماهی یا مرغ غنی کنید.
۷. 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.
۸. از مواد غذایی تازه و سالم استفاده کرده و از غذاهای مانده و یا فریز شده اجتناب کنید.
۹. از مصرف شیر و لبنیات غیر پاستوریزه اجتناب کنید.
۱۰. یکی از علل کم اشتها 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 ۸ لیوان در فاصله وعده های غذایی استفاده شود. 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 بیماری کووید-۱۹:

۱. ضروری است اعضای خانواده و دوستان به عیادت و دیدار سالمندان به منازل آنان یا مراکز نگهداری سالمندان در این 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 تایپ در این دستگاه ها برای ارائه زیرنویس برای سالمندانی که با مشکلات شنوایی روبرو هستند استفاده کنید.
۲. بسیاری از سالمندان درآمد محدود و ثابتی دارند و این محدودیت مالی ممکن است کفاف پرداخت هزینه های غذا یا دارو و درمان را نکند. هم چنین 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.
۳. با توجه به لزوم تامین مواد غذایی در دوران نا معلوم 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.
۴. 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 فرا گرفت. 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 معمولا حاوی حبوبات و سبزیجات فراوان بوده و ارزش غذایی بالایی نسبت به فست فودها و غذاهای آماده رایج کنونی دارند، از بزرگترها به افراد جوانتر فامیل می شود.
۵. آموزش لازم به سالمندان فامیل در این خصوص داده شود که در صورت تماس با افراد مبتلا به COVID-۱۹ در خانواده یا فروشگاه و یا رخداد علائمی همچون سرفه، تب، تنگی نفس و یا بدن درد جدید طول کشیده، با سامانه ۴۰۳۰ تماس حاصل نمایند.
۶. 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 ۴۰۳۰ تماس حاصل نمایند. لازم است اعضای جوانتر فامیل به این عزیزان نحوه استفاده از این سامانه را آموزش دهند.
۷. در صورتی که پدر بزرگ 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.



۸. آموزش های لازم به سالمندان در خصوص علائم احتمالی بیماری، نحوه ضدعفونی کردن و استفاده از لوازم حفاظت شخصی برای حفظ سلامت و فاصله گذاری اجتماعی داده شود
۹. محلول های مناسب و استاندارد برای ضدعفونی کردن سطوح تهیه و در اختیار آنان قرار گیرد.
۱۰. پاکسازی و یا ضدعفونی 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.

#### منابع:

۱. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/guidance>
۲. World Health Organisation (WHO), Coronavirus disease (COVID-2019) situation reports. Available on: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse>
۳. Kathleen Mahan, Raymond, Janice L. 2017. Kraus's food & the nutrition care process 14<sup>th</sup> ed. (Missouri: Elsevier).
۴. دستورالعمل مدیریت و نظارت کارشناسان تغذیه بخش بهداشت در نقاطگاه ها در بیماری COVID-19. معاونت بهداشت. دفتر بهبود تغذیه جامعه. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی. بهار ۱۳۹۹