

## بسمه تعالی

سوء تغذیه و لاغری زمانی رخ می دهد که بدن غذای کافی برای رشد و سلامت خود را دریافت ننماید؛ که ممکن است فردی غذای کافی که برای سلامت و رشد وی ضروری می باشد را مصرف نکند و یا بدلیل ابتلا به بعضی اختلالات سوء جذب روده ای ، قادر به جذب مواد مغذی نباشد و به همین دلیل دچار سوء تغذیه شود.

## علائم:

- خستگی و بی حالی
- مشکل در توجه کردن و کاهش تمرکز
- تحلیل رفتن ماهیچه ها
- پوست خشک و رنگ پریده
- لاغری و کوتاه قد بودن بر اساس سن
- تغییر رنگ و ریزش موها
- ضعف و خستگی
- فقدان اشتها
- کم خونی

## عوارض:

- بیماری های قلبی-عروقی
- بیماری های گوارشی
- حس خودکشی
- بیماری های تیروئیدی و کبدی
- آرتروز و شکستگی استخوان ها
- کاهش مقاومت بدن در برابر عفونت ها

## توصیه های غذایی:

- روزانه بطور مرتب، ۲-۴ واحد میوه و ۳-۵ واحد سبزیجات مصرف شود و در صورت وجود مشکلات گوارشی و دندانی بصورت پخته شده و کمپوت مصرف شود.
- از غذاهای تهیه شده با سبزی ها ( انواع آش ، سوپ، برخی از خورشت ها) بیشتر استفاده شود.

• در هر وعده، میزان میوه و سبزی مصرفی نباید در حدی باشد که سبب کاهش اشتها و یا مشکلات گوارشی شود.

• برای افزایش اشتها، غذا در بشقاب بزرگتر کشیده شود و از سبزیجات رنگی (هویج، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و...) در غذا استفاده شود.

• از غذاهایی که تهیه آن ها آسان است مانند، فرنی، ماست و خیار حاوی کشمش و گردو، شیربرنج، پوره تخم مرغ و سیب زمینی و شله زرد استفاده شود.

• در صورت وجود اختلال بلع، غذاها باید به شکل خردشده یا نرم و پوره شده استفاده شود. در زمان غذاخوردن نیز بدن باید در وضعیت مناسب ( نشسته و راست) قرار داشته باشد.

## سوء تغذیه و لاغری و رژیم غذایی



تهیه و تنظیم - سال :

منیره نصیریان راد - ۱۳۹۷

مسئول واحد تغذیه

گروه هدف : بیماران

منبع: اصول تغذیه کراوس و تغذیه در بیماری ها

کد پمفلت: RH.PM1.N2

• انواع حبوبات ( عدس ، ماش ، لوبیا و نخود)  
حاوی پروتئین گیاهی هستند؛ لذا در  
خورشت ها، آش ها، خوراک ها، آبگوشت  
، عدسی و... بیشتر استفاده شود.

• به عنوان شام: انواع کوکوها، تخم مرغ،  
کتلت ها، خوراک ها، عدسی و... مصرف  
شود.

• داخل سالاد از روغن زیتون یا روغن کنجد  
استفاده کنید.

• سرسفره ابتدا غذای اصلی سرو شود و در  
پایان سوپ و سالاد و ماست و...

• سرعت غذا خوردن خود را افزایش دهید و  
غذای خود را همراه با دوستان ، همکاران  
، اعضای خانواده و یا جلوی تلویزیون سرو  
کنید.

• روزانه ۶۰-۳۰ دقیقه فعالیت بدنی و ورزش  
داشته باشید. به یاد داشته باشید هیچ  
وقت با شکم پر ورزش نکنید و لزوماً  
۶۰-۳۰ دقیقه قبل از سرو غذا فعالیت  
انجام شود.

• برای مقوی و مغذی کردن غذاها از غلات و  
حبوبات جوانه زده ( جوانه گندم، ماش یا  
عدس) و یا پودر غلات جوانه زده در  
سالاد، انواع سوپ ها و آش ها استفاده  
شود.

• در وعده ی صبحانه از تخم مرغ آب پز،  
عدسی، فرنی، حلیم، شیربرنج و انواع  
آش ها استفاده شود.

• به عنوان میان وعده: مغزیجات(گردو، پسته  
، بادام و فندق) ، خشکبار(توت خشک،  
انجیرخشک، برگه هلو و زردآلو) ، سیب  
زمینی اب پز و انواع دسرها مصرف شود.

• حداقل ۲ میان وعده شامل: بیسکویت، نان  
و پنیر، نان و سیب زمینی، نان و تخم  
مرغ، نان و خرما، نان روغنی، نان  
شیرمال ،همراه با یک لیوان شیر و انواع  
میوه در فواصل اصلی غذایی استفاده  
کنید.

• از گروه نان و غلات مثل: انواع نان ها، برنج  
و ماکارونی بیشتر استفاده شود.