



دستورالعمل های مشکلات تغذیه ای

- حمایت های تغذیه ای از اجزاء اجتناب ناپذیر درمان بیماران مبتلا به CF است .
- این توصیه ها شامل کالری دریافتی، دوز درمانی جایگزینی آنزیم های پانکراسی (PERT) ، کنترل رشد در دوران کودکی و چگونگی وزن در تمام سنین در این بیماران می باشد.
- افزایش انرژی مصرفی سبب نیاز به کالری رژیمی بیشتر نسبت به افراد سالم می شود و همچنین افزایش خطر کمبودهای ماکرو و میکرونوترینتها وجود دارد.
- سوء تغذیه در CF تاثیر مهمی بر پیامدهای بالینی شامل عملکرد ریوی، میزان کاهش عملکرد ریوی، دفعات بستری در بیمارستان و کیفیت زندگی دارد.
- در کودکان بالای دو سال نیاز به انرژی ۱۱۰-۲۰۰ درصد میزان آن در افراد سالم با همان سن، جنس، و سایز بدن میباشد که منجر بهبود وزن گیری می شود.
- بطور کلی یک رژیم غذایی پرکالری، پرچرب (با ۴۰ درصد کل کالری از چربی) توصیه می شود .
- نکات تغذیه خوب شامل مصرف روزانه وعده ها و میان وعده های پرکالری و پرچرب ، مصرف آنزیمها با هر وعده و میان وعده و همچنین مصرف روزانه ویتامینها می باشد.

عوارض معمول ناشی از فیبروز کیستیک عبارتند از:

- مشکل در هضم چربی ها و پروتئین ها
- سوء تغذیه و کمبود ویتامین به دلیل ناتوانی برای جذب مواد مغذی
- آسیب پیشرونده ریه ناشی از عفونت های مزمن و التهاب ناهنجار
- دیابت مرتبط با CF
- عفونت های سینوسی

فیبروز کیستیک چیست؟

فیبروز کیستیک یا CF یک بیماری ژنتیکی و ارثی است که باعث ایجاد مخاط چسبناک و غلیظ در اندام هایی از جمله ریه و پانکراس می شود. افرادی که CF دارند، مخاط غلیظ مسیر تنفسی آنها را مسدود می کند، در نتیجه تنفس برای آنها دشوار می شود. مدیریت این بیماری شامل روش هایی مانند پاکسازی ریه و داشتن سبک متفاوت و تغذیه سالم است.

علائم تنفسی

- سرفه خلطی مداوم
- تنگی نفس
- گرفتگی در حین ورزش
- عفونت های مکرر ریه
- مجرای بینی ملتهب یا گرفتگی بینی

علائم گوارشی

- مدفوع روغنی بدبو
- افزایش وزن و عقب ماندگی رشد در نوزادان
- انسداد روده به خصوص در نوزادان تازه متولد شده
- یبوست شدید
- نفخ شکم
- حالت تهوع
- از دست دادن اشتها

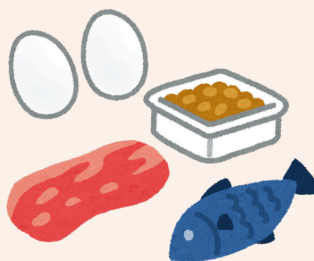


برای دریافت پروتئین بیشتر:

- گوشت و پنیر را به تخم مرغ های خرد شده صبح خود اضافه کنید. گوشت ها ، کالباس و سوسیس همه گزینه های خوبی هستند.
- پودر شیر کم چربی را به آب ، غلات صبحانه ، کیک و فرنی اضافه کنید.
- به جای ماست معمولی ، ماست محلی پرچرب بخورید.
- به عنوان میان وعده از بادام با پروتئین بالا لذت ببرید.
- پنیر رنده شده را به سوپ ها ، سس ها ، سیب زمینی ها ، سبزیجات ، سیب زمینی پوره شده ، برنج ، رشته فرنگی یا گوشت ها اضافه کنید.
- در پخت و پز یا تهیه نوشیدنی ها از شیر کامل ، خامه یا شیر غنی شده استفاده کنید.
- کره بادام زمینی را روی محصولات نان بپاشید یا به سس ها اضافه کنید.
- از خامه یا ماست روی سبزیجات مانند سیب زمینی ، لوبیا ، هویج یا کدو استفاده کنید.
- پنیر اضافی را روی پیتزا آماده یخ زده اضافه کنید.
- مکعب های تخم مرغ و پنیر خرد شده را به برخی سالاد ها اضافه کنید.
- پنیر رنده شده ، ماهی تن ، میگو ، خرچنگ ، گوشت گاو خرد شده ، ژامبون ریز خرد شده یا تخم مرغ آب پز خرد شده را به سس ها ، برنج ها و رشته فرنگی ها اضافه کنید.



🌟 تامین پروتئین در تغذیه و رژیم درمانی در فیروز کیستیک نقش مهمی دارد. مواد غذایی سرشار از پروتئین به ساختن عضلات ، ترمیم بافت ها و سالم نگه داشتن استخوان ها کمک می کند. مهم است که روزانه مقادیر زیادی پروتئین دریافت کنید. علاوه بر صرف وعده های غذایی پر از پروتئین ، این ایده ها را امتحان کنید



روش های افزایش کالری دریافتی:

- گوشت گاو پر چرب را انتخاب کنید.
- شیر کامل را انتخاب کنید.
- گوشت و پنیر را روی سالاد ، داخل تخم مرغ و سایر غذاهای آماده شده اضافه کنید.
- اسموتی ها را با کره بادام زمینی ، شیر و موز تهیه کنید.
- یک قاشق چایخوری (5 گرم) کره یا مارگارین 45 کالری را به غذاها اضافه کنید. آن را درون غذاهای گرم مانند سوپ ، سبزیجات ، سیب زمینی پوره ، غلات پخته شده و برنج مخلوط کنید. نان های داغ و کیک ها کره بیشتری جذب می کنند.
- تخم مرغ ها را با کره اضافی سرخ کنید.
- گوشت پخته شده ، مرغ و ماهی کالری بیشتری نسبت به غذای برشته شده یا معمولی دارند.
- ساندویچ ها را با سس مایونز فراوان میل کنید.
- ماکارونی را با روغن زیتون و پنیر ، با سس آلفردو یا همراه با گوشت زیاد مخلوط کنید.

