

# اهمیت تغذیه

برای آنکه علیرغم بیماری حال شما حتی الامکان خوب باشد و قادر باشید درمان برنامه ریزی شده احتمالی خود را انجام دهید، تغذیه مهم است.



زبان فارسی

Persiska

وعده های غذای یک روز بشرح زیر است:

|           |       |
|-----------|-------|
| صبحانه    | ۸     |
| میان وعده | ۱۰    |
| نهار      | ۱۲/۱۵ |
| میان وعده | ۱۵    |
| غذای شب   | ۱۷/۱۵ |
| میان وعده | ۲۰/۳۰ |



## خودتان چکار می توانید بکنید؟

هنگام کم اشتهائی انتخاب نوشیدنیها و مخلفات پُر انرژی(کالری) حائز اهمیت است. از اینرو بخاطر داشته باشید که بجای فرآورده های کم چربی، فرآورده های استاندارد و شربت آبمیوه معمولی را بجای شربت سبک (لایت) درخواست کنید. استفاده از خامه در دسر و چربی اضافی در حلیم، با سیب زمینی و سبزیجات نیز انرژی بیشتری را تولید می کند بی آنکه میزان غذا را افزایش دهد.

اگر مرض قند(دیابت) دارید باید از نوشیدنی های شیرین عادی پرهیز کنید. در سایر موارد توصیه های فوق الذکر را رعایت کنید.

## ثبت فهرست غذا و مایعات چیست؟

گاهی اوقات لازم است غذا و مایعات مصرفی را ثبت نمود. هنگام ثبت غذا و مایعات کلیه غذا ها و نوشیدنی هائی را که طی حداقل دو شبانه روز میل می کنید در یک فرم مخصوص ثبت می کنند. به کمک این فهرست کارکنان خواهند توانست میزان انرژی(کالریهای) مصرفی شما را محاسبه کنند. این اطلاعات لازم است تا بتوان تعیین نمود که آیا غذائی که شما میل کرده اید میزان انرژی مورد نیازتان را تأمین می کند یا نه.

زمانی که افراد بیمار هستند، اغلب اشتهای خود را از دست می دهند.

از اینرو غذای پُر انرژی (E-kosten) در پُرس های کوچک سرو می شود تا بتوانید همه آنرا بخورید. چون این غذا از لحاظ انرژی غنی شده، دارای انرژی(کالری) یکسان با غذای عادی است. معمولاً این نوع غذا در موارد کم اشتهائی توصیه می گردد.

اگر وزن تان کم شده یا دارای ناراحتی هائی هستید که باعث کاهش خورد و خوراک شما می شوند، به عنوان مثال کم اشتهائی، درد، حالت تهوع، خشکی دهان، اسهال، یبوست یا مشکل جویدن و بلع (قورت دادن) غذا، به کارکنان اطلاع دهید.

## چه موقع باید غذا بخورید؟

به دفعات غذا بخورید. اگر هنگام کم اشتهائی وعده های غذا طی بخش بزرگی از شبانه روز تقسیم شوند، خوردن غذا آسانتر می شود. گاهی اوقات وعده های شب نیز لازم است.

شما باید بغیر از صبحانه، نهار و غذای س شام، حداقل سه میان وعده نیز میل کنید.

با خوردن میان وعده، شانس خود را برای دریافت انرژی و مواد مغذی کافی افزایش خواهید داد. در اغلب بخش ها وعده های بین غذای دارای کالری بیشتر سرو می شود. بغیر از وعده های بین غذائی که بطور عادی سرو می شوند اغلب گزینه های دیگری نیز وجود دارند که می توان از بین آنها انتخاب کرد. در این مورد از کارکنان سوال کنید. اگر غذا یا ماده غذائی بخصوصی را میل دارید مهم است که مطرح کنید تا درصورت امکان برایتان فراهم شود.

اگر نمی توانید وعده های بین غذائی را که سرو می شوند را میل کنید، نوشیدنیهای انرژی زا نیز وجود دارند که می توانند جایگزین یا مکمل میان وعده هایی غذایی شوند.