

## کلنجار کودک بیمار با غذا



بسیاری از مادران نمی‌دانند که هنگام سرماخوردگی، سرفه، اسهال و استفراغ فرزندشان باید چه خوراکی‌هایی را در برنامه غذایی او بگنجانند یا از دادن کدام دسته از نوشیدنی‌ها یا مواد غذایی که ممکن است به کاهش تأثیرات داروهای مصرفی بر کودک منجر شود، خودداری کنند.

جام جم آنلاین: بسیاری از مادران نمی‌دانند که هنگام سرماخوردگی، سرفه، اسهال و استفراغ فرزندشان باید چه خوراکی‌هایی را در برنامه غذایی او بگنجانند یا از دادن کدام دسته از نوشیدنی‌ها یا مواد غذایی که ممکن است به کاهش تأثیرات داروهای مصرفی بر کودک منجر شود، خودداری کنند.

از سوی دیگر الگوی تغذیه‌ای کودکان هنگام بروز بیماری‌های معمول و شایع یا عوارضی که هر کودکی ممکن است به آن دچار شود با باورهای غلط بسیاری آمیخته است که اصلاح آنها می‌تواند به تأمین سلامت کودکان بسیار کمک کند.

دکتر فریبا شیروانی، متخصص اطفال و فوق تخصص بیماری‌های عفونی کودکان در گفت‌وگو با جام‌جم افزود: در طول سرماخوردگی می‌توان از ویتامین‌ها، بخصوص ویتامین C و روی یا زینک سولفات به عنوان مکمل استفاده کرد. مصرف روی در زمان سرماخوردگی باعث افزایش قوای سیستم ایمنی در مقابله با عوامل بیماری‌زا می‌شود و در صورتی که کودک مبتلا به عفونت ریه شده باشد در رژیم درمانی او استفاده می‌شود.

### سرماخوردگی و کودک بی‌اشتها

متخصصان اطفال تأکید می‌کنند از آنجا که سرماخوردگی یک بیماری ویروسی دستگاه تنفسی است که می‌تواند به عوارض مختلفی مثل عفونت ثانویه باکتریال در دستگاه تنفسی کودک منجر شود، مراقبت‌های تغذیه‌ای طی دوره سرماخوردگی و پرهیز از مصرف برخی مواد غذایی در تسریع دوره درمان کودک بسیار اهمیت دارد.

دکتر شیروانی در این ارتباط می‌گوید: چون هنگام ابتلا به سرماخوردگی اشتهاى کودکان کاهش پیدا می‌کند، می‌توان میزان غذایی که به کودک خوراند می‌شود را کاهش داده و دفعات تغذیه را افزایش داد. بی‌شک مصرف مایعات گرم که از نوع سوپ، فرنی یا شیرگرم باشد، در این دوره توصیه می‌شود، ولی خوردن مایعات فراوان همراه با غذا توصیه نمی‌شود و بهتر است مایعات بلافاصله قبل از خواب نوشیده نشود.

### غذا و نوشیدنی خیلی شیرین ممنوع

یکی از نکاتی که نباید والدین از خاطر ببرند، این است که مصرف مواد غذایی تحریک‌کننده مانند ادویه‌جات طی دوره سرماخوردگی به تحریک دستگاه تنفسی و گوارشی کودک و حتی بروز مشکلات آلرژیک همزمان با سرماخوردگی در کودکان مستعد منجر می‌شود.

دکتر شیروانی با تأکید بر این که باید از مصرف فلفل تند در غذا و همچنین مصرف غذاهای چرب و حجیم هنگام سرماخوردگی جلوگیری کرد، می‌افزاید: باید از مصرف آب سرد و مواد غذایی یخ طی دوره سرماخوردگی اجتناب کرد و مصرف مواد خیلی شیرین که با شیرین‌کننده‌های مصنوعی شیرین شده باشد (مانند آبمیوه‌های صنعتی) نیز توصیه نمی‌شود، چون فعالیت گلبول‌های سفید را کاهش می‌دهد.

این متخصص اطفال تأکید می‌کند: مصرف سرکه و ترشی‌هایی که حاوی مواد افزودنی است باعث تحریک سرفه و راه‌های تنفسی می‌شود و از طرف دیگر می‌تواند به ایجاد ورم در راه‌های هوایی منجر شود. مصرف مواد حاوی کافئین مانند قهوه و چای پررنگ توصیه نمی‌شود. مصرف نوشابه‌های گازدار نیز در این بیماران باعث پرشدن معده و تحریک دستگاه تنفسی می‌شود و مصرف غذاهای کنسروی که دارای ادویه‌جات است نیز موجب تحریک راه‌های تنفسی می‌شود.

از هویج، کلم بروکلی و شلغم غافل نشوید

به گفته دکتر شیروانی، هنگام عفونت‌های تنفسی می‌توان از مصرف سبزیجات و میوه‌جات مناسب سود برد و از بین آنها مواردی را که حاوی میزان کافی ویتامین C باشد، بیشتر مد نظر قرار داد.

این متخصص اطفال اضافه می‌کند: میوه‌هایی چون پرتقال، نارنگی، گریپ‌فروت، سبزیجات شامل فلفل سبز و گوجه‌فرنگی و

جوانه‌های تازه باید در برنامه غذایی کودک گنجانده شود. همچنین توصیه می‌شود که در تغذیه مدرسه بیمار به جای آمیوه مصنوعی از آمیوه طبیعی استفاده شود. کودکانی که در معرض دود سیگار قرار داشته‌اند در معرض کمبود ویتامین C قرار دارند و مصرف مرکبات در این کودکان الزامی بوده و از طرف دیگر کاهش مواجهه با دود سیگار نیز در این رابطه ضروری است. همچنین مصرف سبزیجاتی که حاوی میزان زیاد ویتامین A است مانند هویج، کدو حلوايي، گشنیز، کلم بروکلي و نیز شلغم پخته هنگام سرماخوردگی بسیار تسکین‌دهنده است.

از سوی دیگر، متخصصان اطفال توصیه می‌کنند که مصرف شیرگرم، لبنیات کم چرب و کشکی که داخل آش شده، حاوی ویتامین‌های گروه B و کلسیم است و به روند بهبود کودک بسیار کمک می‌کند.

## غذاهای خانگی، اولین و آخرین انتخاب

مصرف مواد غذایی که حاوی چربی زیاد نباشد و کاملاً پخته باشد، بهترین انتخاب برای هر فرد بیمار در خانواده است.

در این میان سوپ حاوی گوشت و سبزیجات تازه بسیار گزینه مناسبی تلقی می‌شود؛ البته بهتر است از سبزیجات فریزی استفاده نشود و سبزیجات نیز در قسمت انتهایی طبخ غذا به آن اضافه شود تا ویتامین‌های آنها از بین نرود؛ البته نباید فراموش کنید که به دلیل بی‌اشتهایی کودک بیمار، حجم غذایی که به او داده می‌شود در هر وعده کمتر خواهد بود.

## کاهش اثرات مصرف آنتی‌بیوتیک

دکتر شیروانی با اشاره به این که مصرف آنتی‌بیوتیک به صورت طولانی‌مدت باعث تغییر نوع و تعداد باکتری‌های موجود در دستگاه گوارش می‌شود، می‌گوید: در صورت نیاز به ادامه درمان آنتی‌بیوتیکی ممکن است کاهش ویتامین‌هایی که از سوی میکروب‌های موجود در روده تولید می‌شود رخ دهد.

از این ویتامین‌ها می‌توان ویتامین k را نام برد که در صورت مصرف طولانی مدت آنتی‌بیوتیک می‌توان از این ویتامین‌ها به عنوان ویتامین‌های تکمیلی استفاده کرد.

وی تأکید می‌کند: در صورت مصرف طولانی‌مدت آنتی‌بیوتیک ممکن است اسهال وابسته به آنتی‌بیوتیک ایجاد شود، در این زمان ممکن است قطع آنتی‌بیوتیک مصرفی و شروع درمان با یک آنتی‌بیوتیک دیگر لازم باشد. طی این روند و در صورت رشد باکتری‌های مضر در دستگاه گوارش، احتمال ایجاد سوءجذب وجود خواهد داشت؛ بنابراین لازم است دریافت مواد غذایی با پروتئین و املاح بیشتر، مانند گوشت و مواد لبنی مورد نیاز باشد.

## وقتی بدن کودک، کم‌آب می‌شود

دکتر شیروانی با تأکید بر این که طی اسهال، مصرف مواد غذایی برای کودک نباید قطع یا رقیق شود، می‌گوید: کاهش اشتها باعث کم‌شدن دریافت مواد غذایی می‌شود، ولی باید با تلاش به کودک غذا داد. کودکی که از شیر مادر استفاده می‌کند، نباید آن را قطع کند و شیرخشک نباید رقیق شود. مواد غذایی که می‌توان برای جبران آب از دست رفته بدن از آن استفاده کرد شامل دوغ خوش نمک که با ماست تازه تهیه شده، سوپ همراه با هویج، سیب‌زمینی و گوشت تازه و لعاب برنج است که بر حسب اشتها کودک قابل استفاده است. مصرف آمیوه تازه به دلیل داشتن پتاسیم بسیار خوب است، حتی می‌توان از آب سیب تازه و آب هویج که به صورت بهداشتی شسته و پوست‌کنده و آبگیری شده است، استفاده کرد. مصرف موز تازه که بهتر است کمی کال باشد و ازگیل خام نیز برای جبران پتاسیم از دست رفته بدن مناسب است.

## بهترین نوشیدنی همراه با دارو

به گفته دکتر شیروانی، از مصرف شیر با آهن و آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای پوشش‌دار باید جلوگیری شود. همچنین مصرف همزمان دارو و مایعات داغ، موجب کاهش اثرات آنها خواهد شد. مصرف همزمان چای یا قهوه به همراه برخی املاح نظیر آهن و کلسیم، به کاهش جذب این املاح منجر می‌شود. اما در مورد هر دارویی در صورتی که با یک لیوان آب مصرف شود، مشکلی پیش نخواهد آمد.

متخصصان اطفال برای دادن دارو به کودکانی که به دلیل طعم بد دارو آن را مصرف نمی‌کنند، توصیه می‌کنند در صورتی که نوع طعم‌دار تجارتي آن موجود باشد از آن استفاده کنید و در غیر این صورت پیش از مصرف دارو به کودک یک تکه یخ دهید تا دهان کودک بی‌حس شود.

به بیان دیگر قبل از مصرف دارو آن را در یخچال قرار دهید تا کاملا سرد شود. اگر کودک به هیچوجه نمیخورد آن را با مقدار کمی از غذای او مخلوط کرده یا همراه با کمی میوه به او بدهید، ولی قبل از آن در مورد این امر با پزشک خود مشورت کنید.

پونه شیرازی - گروه سلامت