



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: تغذیه بیماران

ارتوپدی

کد سند: NO-BK-265



تهیه کننده:

زهرا شریف پور

تنظیم کننده: فرحناز نریمیس

سوپروایزر آموزش سلامت

نارنگی و گریپ فروت هر دو کلسیم زیادی دارند. گلابی کلسیم کمی دارد، سیب کالری دارد ویتامین هم دارد اما کلسیم آن کم است.

همچنین به شما بیمار محترم توصیه می شود که: سبزیجات، کاهو، اسفناج، نخود فرنگی و هویج که کلسیم زیادی دارند را مصرف کنید البته این نکته هم گفته شود که هر ماده غذایی را باید به مقدار معین و نیاز بدن مصرف کرد. چون مصرف زیادی کلسیم می تواند عوارضی مثل سنگ کلیه را به دنبال داشته باشد.

و اما از نور آفتاب غافل نشوید. شما بیمار عزیز که از نظر شکستگی و مشکلات استخوانی در معرض خطر هستید در مقابل نور آفتاب قرار بگیرید که سرشار از ویتامین D می باشد. ویتامین D در جذب کلسیم کمک میکند. مسئله بسیار مهم میزان وزن است یعنی هرچه وزن بیشتر باشد فعالیت کمتر می شود.

هرچه فعالیت کمتر شود سیکل معیوب تری در ساخت استخوان به وجود می آید. بنابراین افرادی که به طرف سن پیری می روند حتما باید وزنشان را متعادل نگه دارند و فعالیت باشند تا از نظر ساخت استخوانها و مفاصل جوان تر بمانند و دیر تر به پیری برسند. خوردن ماهی، گوشت قرمز، میگو نیز به شما کمک می کند تا انرژی و کالری بدنتان تامین شود برای متابولیسم و سوخت کلسیم از استخوانها برداشته نشود و استحکام و قدرت استخوان حفظ شود.

منابع: کتاب داخلی و جراحی پرستاری

، برونر و سوارث ۲۰۱۸

تغذیه در تمام بیماریهای ارتوپدی نقش موثر دارد. حتی در بیماریهای استخوان نیز به لحاظ اهمیتی که در استحکام استخوانها دارد از جایگاه مهمی برخوردار می باشد.

برای یک فرد عادی سالم یک پایه معمولی در تغذیه کافی است البته عواملی که باعث می شود بدن انسان سلامت بماند و مسیر عادی حیات را طی کند فقط تغذیه نیست بلکه عوامل دیگری به این روند کمک می کند ولی از نظر تغذیه آنچه در راس قرار می گیرد غذاهایی است که کالری مورد نیاز را تامین نماید و هرچه بیشتر پروتئین و کلسیم داشته باشد، در مقابل مواد قندی نشاسته ای و چربی کمتر داشته باشد.

شما بیمار عزیز جهت تامین نیاز بدن و بالا بردن مقاومت استخوانی و عضلانی نیاز به موادی دارد که سرشار از کلسیم و پروتئین و انواع ویتامینها باشد. سردسته مواد غذایی کلسیم دار لبنیات است مثل انواع مختلف پنیر. جالب است بدانید پنیرهای مختلف مقدار کلسیم متفاوت دارند مثلا مقدار کلسیم موجود در پنیر لیقوان با مقدار کلسیم پنیر معمولی متفاوت است. انواع شیر و ماست نیز کلسیم فراوان دارد. در میوه جات، مرکبات کلسیم زیادی دارند معمولا پرتقال را به خاطر وجود ویتامین ث می خورند در حالی که کلسیم آن به مراتب بیشتر است.