



ویژه
مادران

تغذیه در بیماران CF

تهیه و تنظیم: 📄

نسترن جمادی پور - پرستار CF

(CF- Nurse)

بیمارستان کودکان بندرعباس 🏥



نیازهای تغذیه‌ای ویژه در CF

کودکان مبتلا به CF به دلیل افزایش متابولیسم پایه و اختلال در جذب چربی‌ها، نیاز به دریافت کالری و پروتئین بیشتری دارند. توصیه می‌شود که کالری دریافتی روزانه ۱.۵ تا ۲ برابر بیشتر از کودکان سالم باشد. این افزایش نیاز به ویژه در دوران رشد و بلوغ اهمیت دارد.





مصرف آنزیم‌های پانکراس (PERT)

به دلیل نارسایی پانکراس در هضم غذا، مصرف آنزیم‌های پانکراس ضروری است. دوز مصرفی باید با توجه به میزان چربی وعده غذایی تنظیم شود.



لیست غذاهای مناسب برای بیماران CF 🥗

۱. منابع پروتئین

- 🍖 گوشت‌ها: مرغ، بوقلمون، گوشت قرمز کم‌چربی
- 🐟 ماهی و میگو: سالمون، ماهی سفید، میگو، هوور، سنگسر، حلوا سفید
- 🥚 تخم‌مرغ: آب‌پز، نیمرو یا املت
- 🌿 حبوبات: عدس، نخود، لوبیا، لپه
- 🥛 لبنیات پرچرب: شیر، ماست، پنیر، دوغ پرچرب

♦ نکته عملی: پروتئین به رشد و ترمیم بافت‌ها کمک می‌کند و برای بیماران CF حیاتی است.



۲. چربی‌های سالم

🌿 روغن‌های غیر اشباع: روغن زیتون، روغن کنجد

🥑 آووکادو

🌰 مغزها: بادام، گردو، فندق، پسته

🧈 کره و کره بادام‌زمینی

◆ نکته عملی: چربی‌ها انرژی زیاد و لازم برای بیماران CF فراهم می‌کنند و جذب ویتامین‌های محلول در چربی را بهبود می‌دهند.



۳. کربوهیدرات‌ها و غلات

برنج سفید و برنج قهوه‌ای 🍚

نان‌های سبوس‌دار: سنگک، بربری، نان جو 🍞

ماکارونی و رشته‌ها 🍝

سیب‌زمینی، کدو و ذرت 🍠

◆ نکته عملی: انتخاب کربوهیدرات‌های پیچیده به تنظیم قند خون و تأمین انرژی طولانی‌مدت کمک می‌کند.





۴. میوه‌ها و سبزیجات

🍌 میوه‌ها: موز، سیب، پرتقال، انبه، خرما




🥬 سبزیجات: هویج، خیار، گوجه، فلفل دلمه‌ای، کلم بروکلی، سبزیجات برگی

◆ نکته عملی: مصرف حداقل ۳ رنگ مختلف میوه و سبزی در روز توصیه می‌شود.





۵. مایعات و هیدراتاسیون





آب و دوغ رقیق 
آبمیوه طبیعی بدون شکر اضافه 
نوشیدنی‌های الکترولیتی در هوای گرم 

◆ نکته عملی: بیماران CF به دلیل تعریق بیشتر در هوای گرم نیاز به هیدراتاسیون کافی دارند.





۶. میان وعده‌های پرانرژی

- اسموتی شیر + موز + کمی کره بادام 
- ماست پرچرب + پوره میوه 
- ساندویچ نان محلی + پنیر + سبزیجات 
- مغزها و خرما 

◆ نکته عملی: میان وعده‌های کوچک ولی پرانرژی کمک می‌کنند تا کالری روزانه کافی تأمین شود و مانع کاهش وزن شوند.



غذاهای محلی

۱. قلیه ماهی بندرعباسی 

مواد تشکیل دهنده:
ماهی تازه (پروتئین بالا)
سبزیجات معطر (گشنیز، شنبلیله)
همراه با برنج



♦ مزیت: پروتئین عالی + چربی سالم
(اگر با روغن زیتون یا روغن کنجد درست
شود).

۲. ماهی کبابی یا سرخ شده با برنج 

نوع ماهی: حلوا سفید، سنگسر، هوور
روش تهیه: برنج با روغن حیوانی یا روغن گیاهی

♦ مزیت: سرشار از پروتئین و اسیدهای
چرب امگا-۳ که به سلامت ریه کمک می‌کند.



۳. خوراک میگو با سبزیجات 🍤

میگو بندری تفت داده با پیاز و ادویه ملایم.
همراه با نان یا برنج.

♦ مزیت: پروتئین و مواد معدنی بالا
(روی، سلنیوم) → تقویت سیستم ایمنی.



۴. برنج و حبوبات پرکالری 🍚

عدس پلو یا لوبیاپلو با گوشت یا مرغ.
افزودن روغن زیتون، کنجد یا کره برای کالری بیشتر.

♦ مزیت: ترکیب پروتئین گیاهی و حیوانی +
انرژی بالا.





۵. حلیم گندم یا بلغور

گندم، گوشت مرغ یا گوسفند، روغن.

♦ مزیت: غذایی مقوی و پرانرژی
برای وعده صبحانه یا شام سبک.

! نکته برای مادران بندرعباسی:

🍽️ غذای کودک باید کم‌ادویه‌تر از غذاهای تند
بندری باشد تا باعث تحریک معده و سرفه نشود.
💧 همیشه همراه غذا مایعات و کمی نمک بدهید.
🕒 وعده‌های غذایی باید کوچک اما مکرر (۴-۵ بار در روز) باشد.

