



انستیتو ملی پژوهش‌های تغذیه، بهداشت و ایمنی غذایی ایران

راهکارهای تغذیه ای برای مقابله با عوارض احتمالی ناشی از واکسیناسیون علیه ویروس کرونا



دفتر بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

غالباً عوارض ناشی از واکسن به طور معمول از ۱۲ ساعت تا کمتر از ۷ روز بعد از تزریق واکسن به طور متغیر و خفیف در بعضی افراد ممکن است رخ دهد. در صورتی که بعد از تزریق واکسن کرونا هر کدام از علائم زیر را دارید به توصیه های تغذیه ای مربوطه عمل نمایید.

تب

- مصرف مایعات و غذاهای آبدار به مقدار فراوان

- مصرف میوه جات (مانند موز، طالبی، زرد آلو، مرکبات) و سبزیجات (مانند سیب زمینی، گوجه فرنگی، کدو حلوائی، هویج، اسفناج، جعفری)، نان و غلات سبوس دار و حبوبات برای تامین پتاسیم بدن
- مصرف منابع غذایی دارای ویتامین B مانند سبزیجات دارای برگ سبز، میوه جات، لبنیات (مانند شیر، ماست، پنیر، کشک و دوغ)، گوشت، دل، جگر، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات و مغزها

ضعف و بی حالی

- مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین های B1، B6 و B12 مانند غلات کامل، گوشت، تخم مرغ و شیر و لبنیات
- شربت عسل به کنترل ضعف و بی حالی کمک می کند.
- (البته در مورد افراد دیابتی باید با کنترل قند خون انجام شود)
- افزودن دارچین و زنجبیل و سیاهدانه به غذاها

خستگی

- مصرف منابع غنی از امگا ۳ مانند ماهی های چرب، گردو، تخم مرغ و سایر غذاهای دارای خاصیت ضد التهابی
- منابع غذایی دارای منیزیم شامل سبزی های برگ سبز، تخمه کدو، غلات کامل و حبوبات، بادام زمینی، شکلات تلخ و کاکائو
- ترکیبات دارای کافئین مانند چای سیاه، چای سبز و قهوه در حد ۲ فنجان در روز به رفع خستگی و دردهای منتشر بدن کمک می کند.

بی اشتها

- مصرف میوه ها و سبزی ها با تاکید بر سیب (بصورت پالوده)، انار، پرتقال، انجیر، لیموترش، انبه و کدو حلوائی
- چای با لیمو، زنجبیل
- اضافه کردن ادویه ها و گلپر به غذا
- سمنو، جوآنه گندم و جوآنه نخود
- شیر برنج با سیاه دانه و کمی دارچین، شله زرد با خلال بادام و پسته
- مغزها و خشکبار شامل گردو، فندق، پسته، بادام، توت خشک، نخود و کشمش و برگه میوه ها

تهوع و استفراغ

- تا زمانی که تهوع یا استفراغ دارید، از خوردن و آشامیدن هر ماده غذایی یا نوشیدنی پرهیز نمایید.
- پس از توقف استفراغ، می توانید کمی مایعات رقیق مانند آب مرغ یا گوشت، آب سیب یا ژلاتین میل کنید.
- با گذشت ۸ ساعت بعد از استفراغ می توانید مصرف غذاهای جامد را شروع کنید. غذا باید بی بو، کم چرب و کم فیبر باشد مانند: کمپوت سیب بدون شکر، مرغ پخته، موز، عصاره رقیق گوشت، نان تست و برشته، تخم مرغ آب پز و سفت، انواع آب میوه و سبزی، سیب زمینی، چوب شور، کراکر، برنج و غلات پخته، شربت و ماست.
- بعد از توقف استفراغ، بزرگسالان و کودکان بزرگتر از ۳ سال می توانند تکه های کوچک یخ را هر ۱۰ تا ۲۰ دقیقه مک بزنند.
- مصرف تکه های میوه یخ زده یا آب میوه های رقیق شده همراه با یخ می تواند در کنترل تهوع مفید باشد.
- تعداد وعده های غذایی را افزایش و حجم غذا در هر وعده را کاهش دهید و از مصرف غذای سنگین خودداری کنید.
- از قرار گرفتن در معرض بوی غذاهایی که رایحه تندی دارند اجتناب کنید.
- غذاها را ترجیحا سرد یا هم دما با حرارت اتاق مصرف کنید.
- از تنقلات و غذاهای خشک، نشاسته ای و پرنمک مانند چوب شور، کراکر و سیب زمینی استفاده کنید.
- از آبنبات هایی با طعم نعناع و لیمو استفاده کنید.

اسهال

- مصرف آب در طول روز برای جبران کم آبی بدن
- موز رسیده
- برنج سفید، نان تست و برشته و نان سفید و بدون سبوس
- سیب پخته / کمپوت سیب بدون شکر
- (در صورت ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر، بهتر است مصرف نشود)**
- پوره سیب زمینی آب پز یا بخارپز و نرم شده
- جوجه آب پز یا بخار پز، آب مرغ / سوپ مرغ بدون چربی یا کم چربی
- ماست پروبیوتیک

یبوست

- مصرف غلات کامل که سبوس فراوان دارند مانند نان گندم کامل، برنج قهوه ای، جودوسر و غلات پرک شده
- انواع حبوبات مانند عدس، انواع لوبیا، نخود و دانه سویا
- مغزها مانند بادام، بادام زمینی، گردو و پسته، فندق، مغز تخمه ها
- میوه ها مانند انواع توت، سیب، پرتقال و گلابی، کیوی، انجیر، انگور، انواع آلو و زردآلو
- انواع دانه های گیاهی نظیر تخم شربتی، خاکشیر با آب یا شربت کم شیرین
- انواع سبزی ها مانند هویج، نخود فرنگی، کلم سفید و قرمز، گل کلم، کاهو، سبزی خوردن، اسفناج، برگ چغندر، هویج آب پز، شلغم آب پز، به آب پز با اضافه کردن کمی عسل و زعفران ساییده
- خشکبار بویژه آلو بخارا، برگه آلو و انجیر خیسانده که قبل از خواب می توان دو سه عدد آن را با مقداری آب میل کنید.

"گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان"