संचालनालय स्वास्थ्य सेवायें,
मध्यप्रदेश

महत्वपूर्ण

क्रमांक / कोविड–19 नियंत्रण / आई.डी.एस.पी / 2020 / 926 — भोपाल, दिनांक 24 / 06 / 2020

प्रति,

1. समस्त कलेक्टर, म.प्र।
2. समस्त मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी, म.प्र।
3. समस्त सिविल सर्जन सह मुख्य अस्पताल अधीक्षक, म.प्र।
4. समस्त अधिष्ठाता, शासकीय चिकित्सा महाविद्यालय, म.प्र।

विषयः– हल्के / मध्यम / लक्षण रहित कोविड–19 रोगियों के लिए सांकेतिक आहार तालिका के संबंध में।

विषयांतर्गत लेख है कि कोविड–19 रोगियों के प्रबंधन हेतु कोविड केयर सेन्टर (CCC), डेडिकेटेड कोविड हेल्थ सेन्टर (DCHC) तथा डेडिकेटेड कोविड अस्पतालों (DCH) को क्रियाशील किया गया है। कोविड–19 रोगियों में बुखार, खांसी, गले में खराश, सांस लेने में कठिनाई, स्वाद एवं सूंघने की शक्ति में परिवर्तन जैसे लक्षण प्रायः पायें जाते है। कोविड–19 के परिपेक्ष्य में American Society for Parenteral and Enteral Nutrition (ASPEN) द्वारा निम्नानुसार पोषक तत्वों की भूमिका एवं आवश्यकता आंकी गई हैः–

Micronutrient	Nutritional Implications
Vit. A,D,E	Modulates immunity
Vit. B6, B12, C	Anti-anaemic properties
Zinc	Anti-viral properties

Macronutrient	Requirement
Energy	25-30 Cal/Kg body wt.
Protein	1-1.2 gms/kg body wt.
Fat	25-30% of total calories Increase in case breathlessness
Carbohydrate	Rest of the energy

तदानुसार प्रदेश के शीर्ष पोषण विशेषज्ञ (Nutritionist) द्वारा हल्के / मध्यम लक्षण / लक्षणरहित कोविड–19 रोगियों के लिए निर्मित निम्नानुसार सांकेतिक आहार तालिका व विशेष दिशा निर्देशों का पालन CCC,DCHC तथा DCH में किया जायेः–

भोजन का वक्त	भोजन सामग्री
सुबह 7:00 – 7:30 बजे	1 कप चाय + मूंगफली (20 ग्राम) / भुना हुआ चना / 4 बिस्किट
नाश्ता 8:00 – 9:00 बजे	1 कप दूध / अंडा + पोहा / उपमा / दलिया / परांठे + 1 केला / फल
दोपहर का भोजन 12:30 – 1:30 बजे	रोटी / चावल + तुअर दाल / छोले / राजमा / साबुत दाल + दही / रायता / पनीर + हरी सब्जी
शाम 4:00 – 5:00 बजे	चाय + बिस्किट / अंकुरित मूंग
रात का भोजन 7:00 – 8:00 बजे	रोटी / चावल + सब्जी + बिना छिलके वाली दाल + कस्टर्ड / खीर / सेवईयां / पनीर

कोविड–19 रोगियों हेतु अनुशंसित विभिन्न खाद्य समूह, आवश्यक मात्रा प्रतिदिन एवं पोषक तत्वों की उपलब्धता निम्नानुसार हैः–

क्र.	खाद्य समूह	मात्रा प्रति दिन	उपलब्ध पोषक तत्व
1.	दूध	500 एम.एल	Protein, Vit. B12, Calcium, Vit. D, Phosphorous
2.	दाल	2-3 कटोरी	Protein, Fibre, Minerals
3.	नटस् व तिलहन (तिल, मूंगफली)	2 बड़े चम्मच	Protein, Zinc, Omega 3, Minerals
4.	फल (केला)	1	Energy Density
5.	कन्द (आलू)	1-2	Energy, Fibre, Minerals
6.	सब्जियाँ	2 कटोरी	Vitamin, Fibre
7.	तेल (Oil & Fats)	6–7 बड़े चम्मच	Vit. A, Energy
8.	शक्कर	2–3 चम्मच	Energy, enhances taste
9.	अनाज (रोटी, पोहा, चावल, उपमा, दलिया आदि)	300–400 ग्राम	Carbohydrate, Fibre, Minerals, Vitamins

निर्देशित किया जाता है कि:–

- रोटी बनाने के लिए 3 किलो गेहूं के आटे में 1 किलो बेसन मिलाया जाये तथा यथासंभव दूध से आटा गूंथा जाये। रोगी को दूध या दही के स्थान पर कस्टर्ड, खीर अथवा सेवईया बदल–बदल कर दिया जाये।
- नरम भोजन (Semi Solid Diet) की आवश्यकता वाले रोगियों को खिचड़ी (1 हिस्सा चावल/दलिया + 2 हिस्से दाल), कस्टर्ड, खीर अथवा सेवईया परोसी जाये।
- कोविड–19 के रोगियों को आहार के बीच 1 मुट्ठी भुना चना, भुनी मूंगफली, मूंगफली चिक्की (मधुमेह के रोगियों को छोड़कर), तिलहन जैसे तिल, अलसी, सूरजमुखी के बीज आदि दी जाये।
- उपरोक्त आहार प्लान सामान्य पाचन स्थिति तथा कुपोषित रोगियों हेतु भी उपयुक्त है।
- मधुमेह के रोगियों के आहार में शक्कर नहीं मिलाई जाये।
- डायलिसिस की आवश्यकता रहित गुर्दे के रोगियों के लिए पोटैशियम व फॉसफोरस लेवल के नियंत्रण हेतु दोनों मील में दाल न देकर रोगी को एक मील में दूध अथवा दही/पनीर दिया जाये। तेल/घी की मात्रा बढ़ाई जाये व रोटी के स्थान पर चावल दिया जाये। फल (केला) न दिया जाये।
- डायलिसिस तथा कैंसर कीमोथेरेपी के रोगियों को संतुलित आहार दिया जाये। सलाद या फल न दिया जाये। यदि कीमोथेरेपी नहीं चल रहीं हो तो सलाद व फल दिया जाये।
- कोविड–19 रोगियों के सांकेतिक आहार प्लान हेतु आंतरिक रोगियों के भोजन हेतु राशि रु. 100/– प्रति आंतरिक रोगी के मान से **Activity 16.2 FMR Code B.31.9.4-COVID-19 Diet** अंतर्गत स्वीकृति दी जाती है।

(डॉ. संजय गोयल)
स्वास्थ्य आयुक्त,
मध्यप्रदेश

क्रमांक/कोविड–19 नियंत्रण/आई.डी.एस.पी/2020/927 भोपाल, दिनांक 24/06/2020

प्रतिलिपिः– सूचनार्थ।

1. अतिरिक्त मुख्य सचिव, लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, मंत्रालय, वल्लभ भवन, म.प्र।
2. प्रमुख सचिव, लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, मंत्रालय, वल्लभ भवन, म.प्र।
3. प्रमुख सचिव, चिकित्सा शिक्षा विभाग, मध्यप्रदेश शासन वल्लभ भवन, म.प्र।
4. आयुक्त, चिकित्सा शिक्षा,म.प्र।
5. मिशन संचालक, एन.एच.एम., म.प्र।
6. संचालक, वित्त, एन.एच.एम, म.प्र।
7. अपर संचालक, वित्त, संचालनालय स्वास्थ्य सेवायें, म.प्र।
8. समस्त संभागीय आयुक्त, म.प्र।
9. समस्त विकासखण्ड चिकित्सा अधिकारी, म.प्र।
10. प्रभारी, कोविड–19 नियंत्रण कक्ष, संचालनालय स्वास्थ्य सेवायें, म.प्र।

आयुक्त स्वास्थ्य,
मध्यप्रदेश