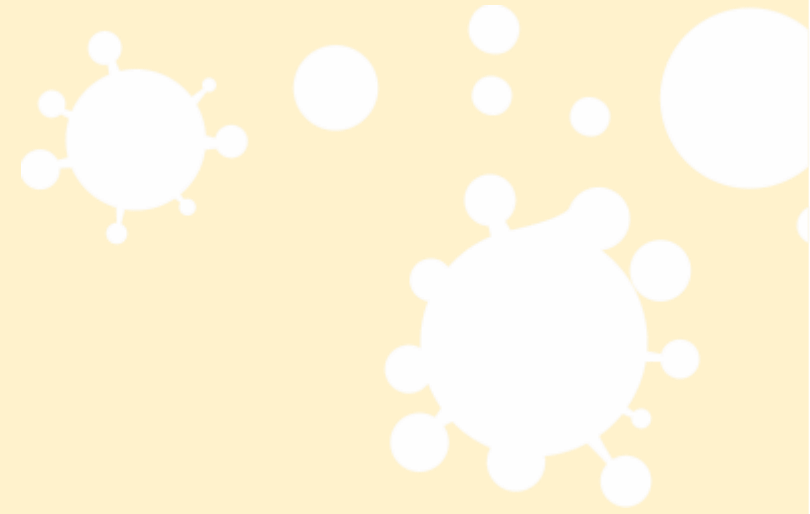


Medical Nutritional Therapy in COVID-19 for Mild to Moderate Patients



- 1 **Nutritional Implication of COVID-19 Symptoms**
- 2 **Nutritional Guidelines (ASPEN)**
- 3 **Foods to Fulfill Nutritional Requirement**
- 4 **Nutritional Diagnosis**
- 5 **Indicative Meal Plan**
- 6 **Special Instruction Related to Nutrition**



Nutritional Implication of COVID-19 Symptoms



Symptom	Nutritional Implication
Cough, sore throat	Soft, energy dense food
Taste alteration	Easy to swallow, energy dense food
Fever	High calorie food
Breathlessness	Low carbohydrate food

Nutritional Guidelines (ASPEN)



Macronutrient	Requirement
Energy	25-30 Cal/Kg body weight
Protein	1-1.2 gms/Kg body weight (1.5-2.0 gms/Kg body weight)
Fats	25-30% of total calories Increase in case breathlessness
Carbohydrate	Rest of the energy

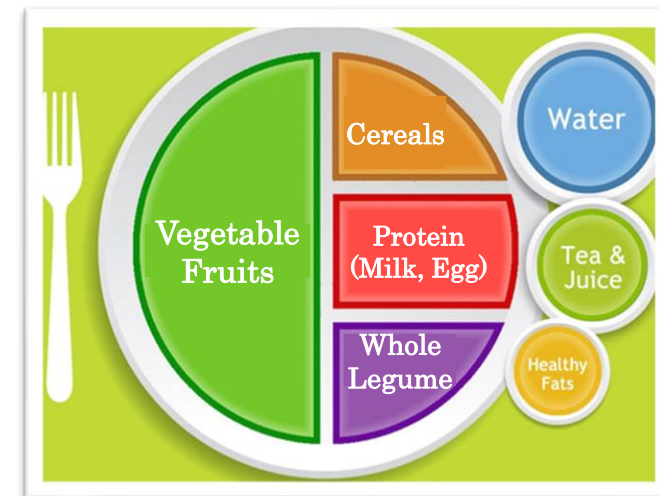


Micronutrient	Nutritional Implication
Vitamin A, D, E	Modulate immunity
Vitamin B6, B12, C	Anti-anaemic
Zinc	Anti-viral properties

Food to Fulfill Nutritional Requirement and Medical Diagnosis

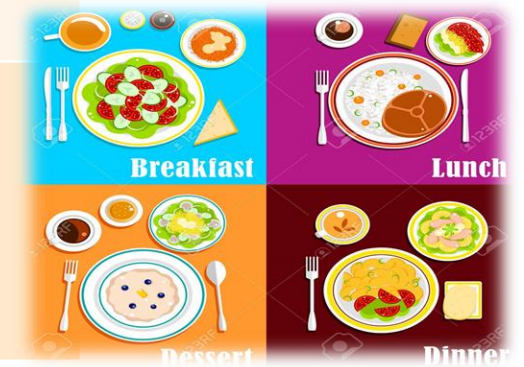
Food Groups	Amount/Day	Benefits
Milk	500 ml	Protein, B12, Calcium, Vit D, Phosphorous
Pulses	2-3 bowls	Protein, fibre, minerals
Nuts and oilseeds (<i>till, groundnuts</i>)	2 spoons	Protein, zinc, omega-3, minerals
Fruits (Banana)	1	Energy density
Potato	1-2	Energy, fibre, minerals
Other vegetable	2 bowls	Vitamin, fibre
Oils and fats	6-7 tbsp	Vitamin A, calories
Sugar	2-3 tsps	Energy, helps in taste
Cereals (Chapati, Poha, Rice, Upma, Daliya etc.)	300-400 gms (6-8 helpings)	Carbohydrates, fibre, minerals, vitamins

Medical Diagnosis	COVID -19
Problem	Adequate/Inadequate Intake
Etiology	Vomiting
	Diarrhoea
	Nausea
	Sore throat
Symptoms	Inadequate intake
	Reduction of meal intake by 40-50%



Indicative Meal Plan

Time of Day	Meal
Early morning (7AM-7.30AM)	1 cup tea + Peanuts (20gm) or roasted grams (Chana)/4 biscuits
Breakfast (8AM-9AM)	1 cup of milk or egg + Poha/Upma/Daliya/Paranthe + 1 Kela/Fruit
Lunch (12.30AM-1.30PM)	Roti/Rice + Tuar Dal/Chhole/Rajma/Sabut Dal + Curd/Raita/Paneer + Vegetable
Evening (4PM-5PM)	Tea + Biscuit/Sprouts
Dinner (7PM-8PM)	Roti/Rice + Vegetable + Bina Chhilka Dal + Custard / Kheer / Sewaiyaan / Paneer



Special Instruction Related to Nutrition

- Use 1 Kg Besan Flour + 3 Kg Wheat flour for making Roti
- If possible, knead the flour with milk
- In place of milk or curd, provide custard, kheer, or sewaiyaan (vermicelli)
- If soft food is to be given to someone, khichadi (2 piece of pulse + 1 piece of rice/daliya) must be served with ghee
- Serve custard, kheer or sewaiyaan (vermicelli) in soft food
- Sugar not be added in the food of diabetic patient
- Include one handful of roasted gram/roasted groundnuts/groundnut chikki (if not diabetic) and some oilseeds like til, alsee, sunflower seeds wherever and whenever possible
- Amla to be added with meals in any form if possible
- Cook in iron vessels if available
- Use 2 cups of light black tea or green tea if tolerated



**Ensure
adequate
hydration**

Suggestive Meal Plan for COVID – 19 Patients

हल्के / मध्यम / लक्षणरहित COVID-19 रोगियों के लिए सांकेतिक आहार तालिका

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

विशेष दिशा निर्देश

- रोटी बनाने के लिए 1 किलोग्राम बेसन का आटा + 3 किलोग्राम गेहूँ के आटे का मिला जुला उपयोग करें
- यदि संभव हो तो, दूध के साथ आटा गूंथें
- दूध या दही के स्थान पर कस्टर्ड, खीर या सेवइयां प्रदान करें
- यदि नरम भोजन किसी को दिया जाना है, तो खिचड़ी (दाल के 2 हिस्से + चावल / दलिया का 1 हिस्सा) घी के साथ परोसें
- नरम भोजन में कस्टर्ड, खीर या सेवइयां परोसें
- मधुमेह के रोगी के भोजन में चीनी नहीं मिलाएं
- जहाँ और जब भी संभव हो मरीज को एक मुट्ठी गुने हुए चने / मुली हुई मूंगफली / मूंगफली चिक्की (यदि मधुमेह ना हो) और कुछ तिलहन जैसे तिल, अलसी, सूरजमुखी के बीज दें
- यदि संभव हो तो किसी भी रूप में भोजन के साथ आवला जोड़ा जाना चाहिए
- यदि उपलब्ध हो तो लोहे के बर्तन में खाना पकाएं
- यदि मरीज सहन कर पाए तो 2 कप हल्की काली चाय या ग्रीन टी का प्रयोग करें

पर्याप्त मात्रा में पानी अवश्य दें



अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें डॉ. अमिता सिंह +91-9827255746

Thank You