

# Диета vs COVID-19

Давно известно, что питание может оказывать существенное влияние на течение различных заболеваний. Это утверждение верно и при заболевании коронавирусной инфекцией. Подробнее о диете после перенесенной болезни рассказывает заместитель директора по клинико-аналитической работе ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора, ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD Наталья Пшеничная



**В** журнале *BMJ Nutrition, Prevention & Health* опубликовано исследование, в котором приняли участие 568 медицинских работников, переболевших COVID-19, из Великобритании, США, Испании, Италии, Франции и Германии. В результате было установлено, что испытуемые, которые придерживались питания с преобладанием овощей и фруктов, заболели среднетяжелой и тяжелой формой COVID-19 на 73 % меньше, чем люди, не придерживавшиеся никакой диеты. Среди тех, кто предпочитал пещетарианскую систему питания, этот показатель составляет 59 %. С низкоуглеводной, высокобелковой диетой заболели в четыре раза чаще. Такие выводы заставляют задуматься над пересмотром рациона питания в пользу увеличения доли овощей и фруктов. Тем более что лето — лучшее для этого время года. К тому же это поможет «набрать» достаточное количество необходимых организму витаминов и микроэлементов.

Во время болезни часто развивается гиповитаминоз, выражающийся в недостатке нескольких витаминов или минералов, особенно это касается витаминов D и C.

Нарушение питания, связанное со снижением аппетита при инфекции и проблемами всасывания пищи в желудочно-кишечном тракте, может приводить к дефициту биологически активных веществ различной степени выраженности. Поэтому очень важно восполнять их недостаток в восстановительном периоде.

С витамином D, или «солнечным витамином», у половины жителей нашей страны сложные отношения. В зависимости от климатического расположения наблюдается его недостаток в организме. А некоторые исследования показывают, что нормальный уровень витамина D снижает вероятность тяжелых осложнений COVID-19: он помогает

бороться с инфекцией, участвуя в регуляции иммунных реакций, и снижает вероятность развития цитокинового шторма. Восполнить недостачу витамина D вполне реально: пребывание на солнце летом 20–30 мин в день зарядит вас половиной его суточной нормы. Остальное можно получить из пищевых продуктов животного происхождения: рыбы, яиц, грибов, сыра. В холодное время года рекомендуется восполнять дефицит этого витамина с помощью препаратов, в которых он содержится. В идеале, если их назначит врач. В таком случае профилактический прием поможет снизить риск развития тяжелых форм инфекции.

Что касается витамина C, то его профилактический прием позволит снизить риск развития бактериальной пневмонии на фоне респираторных инфекций верхних дыхательных путей на 80–100 %.

Немаловажную роль в предотвращении развития тяжелой формы заболевания может играть цинк — микроэлемент, обладающий противовирусными, антибактериальными и противовоспалительными свойствами. В последнее время стали говорить и о селене, который оказывает регуляторное влияние на иммунную систему и обладает противовоспалительными свойствами.

Исходя из вышесказанного, рекомендуется выбирать витаминно-минеральный комплекс, содержащий как минимум три компонента из перечисленных. И не забывайте консультироваться со специалистом! Избыточное количество полезных веществ либо не усвоится, либо приведет к гипervитаминозу.

Если говорить о рекомендациях по диете, то рацион должен содержать легкоусвояемые продукты, богатые белками, жирами, углеводами и микроэлементами. То есть она должна быть полноценной и сбалансированной. Больше

## Рацион должен содержать легкоусвояемые продукты, богатые белками, жирами, углеводами и микроэлементами

всего, по мнению диетологов, подходит диета №15. Ее рекомендуют при заболеваниях, не требующих специальных лечебных диет, и без нарушений состояния пищеварительной системы. Это оптимальный переход к обычному питанию в период выздоровления. Рацион содержит повышенное количество витаминов и минеральных веществ, плюс тут допускаются все способы кулинарной обработки продуктов.

*Рекомендуемые блюда:*

- хлеб пшеничный и ржаной, мучные изделия;
- борщ, щи, свекольник, рассольник, молочные, овощные и крупяные супы на мясном, рыбном бульонах, отваре грибов и овощей;
- мясные и рыбные блюда различного кулинарного приготовления;
- сосиски, сардельки, вареные колбасы;
- молоко и молочные продукты в натуральном виде и в блюдах;
- обязательное включение в меню кисломолочных напитков;
- яйца в отварном виде и в блюдах;
- блюда из различных круп, макаронных изделий, бобовых;
- овощи и фрукты в сыром виде и после тепловой обработки, зелень;
- фруктовые и овощные соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей;
- фруктовые супы;
- чай, кофе, какао;
- масло сливочное, коровье топленое, растительные масла (ограниченно — маргарин).

Принимать пищу нужно не менее четырех раз в день.

Если есть возможность, включайте в свое меню эко-, фермерские продукты или те, что выращиваете сами. Прежде всего это касается ово-

щей и фруктов. А вот при ловле рыбы нужно быть осторожными — не все водные артерии отвечают экологическим нормам.

Есть также черный список продуктов, которые могут навредить восстановительному процессу. Это острые продукты (перец, горчица), магазинные соусы, копчености и вообще жирная пища, повышающая нагрузку на ЖКТ (жирные сорта мяса, утка, гусь, тугоплавкие животные жиры: говяжий или бараний жир, нутряное сало, куриный жир, свиной жир или свиное сало), а также маргарин (в виде бруска).

Сделаем акцент и на том, что волнует многих в период постковидного синдрома, — искажении вкуса и обоняния. Поскольку восстановление работы рецепторов происходит в течение полугода, то в таких случаях нужно выбирать те продукты, которые не вызывают отторжения.

В большинстве случаев при правильном подходе к восстановительной диете вы сможете вернуться к привычной схеме питания в течение трех месяцев. Но если организму удастся перестроиться за это время на новый режим приема пищи, то это будет только ему на пользу.

В течение постковидного периода, да и после него, можно дополнительно проверять уровень витаминов и микроэлементов в крови. Спектр исследований здесь очень широк — от витамина D и В<sub>12</sub> до железа и цинка.

Питаться правильно и сбалансированно важно на протяжении всей жизни. Это, безусловно, помогает нам бороться с инфекциями, в том числе и в период пандемии. Но чтобы не столкнуться с COVID-19 и не проходить через процесс восстановления, который может стать настоящим испытанием, призываем всех соблюдать противоэпидемические меры и вакцинироваться.

Будьте здоровы!

## При правильном подходе к восстановительной диете вы сможете вернуться к привычной схеме питания в течение трех месяцев