

Wskazówki żywieniowe dla osób po przebytych zakażeniu COVID-19

Odpowiednio dobrany jadłospis może wspomóc naszą odporność, co jest kluczowym elementem w obecnej sytuacji.

Co należy jeść, by poprawić funkcjonowanie układu immunologicznego?

Bardzo ważną w diecie poprawiającą odporność jest odpowiednia ilość witamin: witaminy A, witaminy E oraz witaminy C. Nie można zapomnieć również o suplementacji witaminy D, która odgrywa istotną rolę we wzmacnianiu odporności organizmu. Ważne jest także **odpowiednie spożycie składników mineralnych**, a w szczególności selenu, cynku oraz odpowiednia dawka kwasów omega-3.

Nie można zapominać o pozytywnej roli zdrowych bakterii probiotycznych czyli tak zwanych probiotyków.

- Źródłem **witaminy A** są: jaja, mleko, sery dojrzewające, marchew, szpinak, natka pietruszki, boćwina, papryka czerwona, brzoskwinie, morele.
- **Witaminę E** w największych ilościach można znaleźć w orzechach, olejach spożywanych na zimno (np. do sałatek), w zarodkach pszennych i zielonolistnych warzywach.
- **Witamina C** występuje w większości świeżych warzyw i owoców, a w największych ilościach w czarnej porzeczce, natce pietruszki, cytrusach, papryce, brokułach i brukselce.
- **Witamina D** jest dostarczana w 20% z diety, reszta jest syntetyzowana pod wpływem promieniowania UVB. Źródłem witaminy D są: ryby: makrela, łosoś, śledź, dorsz, oleje rybne, żółto jaja, ser żółty. Warto wprowadzić także suplementację witaminy D.
- Źródłem **selenu** są: owoce morza, ryby, mleko, produkty zbożowe, np. otręby, pomidory, kukurydza, czosnek, drożdże.
- Źródłem **cynku** są: mięso, produkty zbożowe: ciemne pieczywo, kasza gryczana, sery podpuszczkowe, fasola, soczewica.
- Źródłem **bakterii probiotycznych** w diecie są: mleko, kefiry, jogurty, kiszonki.
- By w diecie nie zabrakło **kwasów omega-3**, do diety należy włączyć ryby morskie, orzechy włoskie, olej lniany oraz rzepakowy tłoczony na zimno.

Przykładowy dzienny jadłospis na podniesienie odporności:

Śniadanie: płatki owsiane z otrębami i jogurtem naturalnym, z dodatkiem owoców (np. pomarańcza lub mrożone porzeczki) oraz orzechy włoskie.

II śniadanie: owoce i orzechy: brzoskwinia, kiwi, garść suszonych moreli, kilka łyżek słonecznika.

Obiad: zupa jarzynowa oraz grillowany łosoś lub pstrąg tęczowy z surówką z kiszzonej kapusty, ziemniaki gotowane.

Kolacja: Kanapki z makrelą wędzoną, ogórkiem kiszonym i czerwoną papryką.

Dodatkowo warto wzbogacić swój jadłospis o sałatki ze świeżych warzyw np. sałatka grecka (sałata lodowa, papryka, pomidor, oliwki, kukurydza w puszcze, ser feta, olej rzepakowy lub lniany tłoczony na zimno), sałatki owocowe (mandarynki, banany, kiwi, gruszki, jabłka, suszone morele, pamiętając o dodatku orzechów np. włoskich, brazylijskich, pestek dyni lub sezamu).

Miód jest także bardzo drogocennym składnikiem pożywienia bogatym w witaminy, minerały, kwasy organiczne i enzymy, ma więc działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne. Postaraj się wzbogacać posiłki o łyżkę miodu codziennie, pamiętając by nie dodawać miodu do gorących potraw.

Pamiętaj, po przebytej infekcji - Zrezygnuj z niskokalorycznych diet, ponieważ zbyt mała podaż energii i białka może spowodować osłabienie organizmu oraz jego odporności.

Warto wiedzieć by **wzmocnić odporność organizmu**, a także poprawić ogólne samopoczucie bardzo ważne jest wprowadzenie aktywności fizycznej – oczywiście takiej, na jaką pozwala nasze zdrowie i aktualne warunki, zaleca się spacer, marsze o niezbyt wysokiej intensywności.

Żeby wzmocnić odporność, trzeba **pić odpowiednią ilość płynów**. Zaleca się wypijanie nie tylko herbat ale przede wszystkim wody. W ciągu dnia powinniśmy wypijać minimum 1,5 l wody – warto dodać, że w okresie jesienno zimowym chętniej spożywa się wodę ciepłą bądź letnią.

Pamiętajmy, by dobrze przyswoić mikroelementy i witaminy z tego, co jemy, to musimy dobrze pogryźć pokarm. Jedzmy w spokoju, nie spieszymy się.

Dobrze skomponowany jadłospis jest w stanie wesprzeć odporność. Warto więc przyjrzeć się temu, co jemy, szczególnie teraz, kiedy nasz układ immunologiczny powinien funkcjonować najlepiej, jak to tylko możliwe.

Kluczową zasadą w komponowaniu posiłków jest to by warzywa i/lub owoce stanowiły przynajmniej połowę talerza.



Źródła:

- Wpływ sposobu odżywiania na układ odpornościowy, Ewelina Dymarska, Alina Grochowalska, Hanna Krauss, Nowiny Lekarskie 2013.
- Właściwe żywienie receptą na odporność, Magdalena Milewska, Diagnoza.