

PREHRANA IN OKUŽBA Z VIRUSOM SARS-CoV-2

Doc.dr.Nada Rotovnik Kozjek, dr.med.

Asist. Dr. Milena Blaž Kovač, dr.med.

Asist. Eva Peklaj, uni.dipl.inž.živ.tehnol., klinični dietetik



V času pandemije in strahu pred okužbo z virusom SARS-CoV-2 posamezniki želijo kar se da najbolje okrepiti imunski sistem. Vendar pa je le-ta kompleksno organiziran fiziološki sistem, zato je nemogoče pričakovati, da bo samo eno hranilo poskrbelo za izboljšanje le-tega.

1. Posamezna živila in prehranski dodatki ne ščitijo pred okužbo

Nobeno živilo ali prehransko dopnilo na hitro ne izboljša oziroma okrepi imunskega sistema. Prav tako živila in/ali prehranska dopnila, tudi če imajo predpono super-, ne morejo obvarovati posameznika pred okužbo z virusom SARS-CoV-2.

Dobra higienska praksa in socialna izolacija sta še vedno najboljši sredstvi za preprečevanje širjenja okužbe.

2. Podpora imunskemu sistemu zdravega posameznika

2.1. Diete

V času epidemije ni čas za nove diete (izjema so medicinske indikacije), shujševalne diete, postenje ali pretirano telesno aktivnost ob neustrezni prehranski podpori. Omenjene odločitve lahko vodijo v slabljenje imunskega sistema. Prehrana naj bo energijsko in hranilno uravnotežena s presnovnimi potrebami posameznika. Posebej je treba biti pozoren tudi na osnovna pravila prehrane ob telesni aktivnosti.

2.2. Prehranska dopnila

V stiski in strahu pred okužbo z virusom SARS-CoV-2 naj se ne posega po nepotrebnih prehranskih dopnilih, če zato ni zdravstvenih indikacij, razen če so priporočena na osnovi strokovnega prehranskega pregleda. Prehranska dopnila niso nadomestek za običajno prehrano. Brez zadostnega vnosa energije, na primer mikrohranila ne morejo podpreti

imunskega sistema. Dokazano je, da posamezna mikrohranila, kot so vitamini A, B6, B12, C in D ter baker, folat, železo, selen in cink, skrbijo za nemoteno delovanje imunskega sistema, vendar se naj zaužijejo z običajno uravnoteženo prehrano. Kadar je le mogoče, naj bo ta pridelana doma ali zunaj, v bližnji okolici. Priporoča se tudi ureditev manjšega vrtička na balkonu v koritih, kadar ni druge možnosti, in sajenje zelenjave in zelišč na domačem vrtu.

2.3. Prehrana pri osebah s povečano maščobno maso - debelostjo

V času, ko je gibanje omejeno in ko hrana ni samo hrana, ampak pogosto postane sredstvo za uravnavanje razpoloženja in čustev (strahu, jeze, razočaranj, zapolnjevanja praznine), je še posebej pomembno, da skrbno nadzorujemo svojo telesno maso. Stabilna telesna masa (preprečevanje naraščanja telesne mase ali hujšanja) je prvi in najboljši ukrep preventive in terapije debelosti v sedanjem času. Preprečiti je treba pridobivanje telesne mase na račun maščobnega tkiva. Prekomerna količina maščobne mase dodatno slabi imunski sistem in pripomore k stanju kroničnega vnetja v organizmu. Zato je preprečevanje porasta maščobne mase v tem času najpomembnejši ukrep, da ta problem po končani epidemiji ne postane še večji!!!

Zato:

1. Spoštujmo svoje telo! Naše je in vredno je, da zanj poskrbimo. Zato je potrebno pozitivno vrednotenje samega sebe. Naši kilogrami niso kriterij lastne vrednosti!
2. Poskrbimo za higieno prehrane: na primer bodimo zbrani pri hranjenju in ob obroku se osredotočimo le na uživanje hrane. Hrano dobro prežvečimo in poskrbimo, da hranjenje traja vsaj 20 minut, kar zanesljivo pripomore k občutku sitosti. Ob obroku poskrbimo za vnos tekočine.
3. Naučimo se ločevati med občutkom lakote in občutkom apetita. Lakota predstavlja sporočilo telesa, da potrebuje vnos hranil. S hranjenjem lahko prenehamo, ko smo siti. Po njem imamo dober občutek. Občutek apetita izvira iz kognitivnih in čustvenih informacij, ponavadi je povezan s točno določeno hrano (zelo okusna hrana – sladka, mastna, slana in visokoenergijska hrana), ki se ji težko upremo, po hranjenju pa imamo slab občutek.
4. Imejmo nadzor nad vnesenimi kalorijami in porabo kalorij. Poskrbimo, da bo hrana, ki jo zaužijemo kakovostna in raznovrstna, s vsaj tremi glavnimi obroki. Vsak od glavnih obrokov naj vsebuje kakovostne beljakovine; od 20 -30 g (ribe, jajca, mleko, mlečni izdelki, meso). Dnevni vnos beljakovin naj bo 1 g na kilogram telesne mase na dan. Beljakovine povečajo občutek sitosti in poskrbijo za ohranjanje funkcionalne mase ob ustrezni telesni aktivnosti. Prav tako naj se upošteva priporočeni dnevni vnos ogljikovih hidratov, ki je 100 g na dan in sicer v obliki kompleksnih ogljikovih hidratov. S tem se poskrbi za ohranjanje telesne mase in nemoteno delovanje imunskega sistema. V primeru telesne vadbe je treba vnos ogljikovih hidratov prilagoditi (glej prehrana pri telesni vadbi).
5. Priporočljivo se je izogibati nepotrebni vmesni prigrizkom. Za preprečitev lakote naj se nezdrave izbire (npr. čokolada, čips,...) zamenja na primer s korenčkom, kumaro, zeleno, s tremi žlicami puste skute ali grškega jogurta.
6. Izogibati se je treba vnosu tekočih kalorij (sadni sokovi, smootiji, alkohol, sladke pijače). S sladko pijačo v nekaj sekundah lahko zaužijete več kot 100 kcal, predvsem na račun enostavnih sladkorjev. Pridobljene kalorije pa težko porabimo, če nismo

telesno aktivni. Zato se svetuje pitje vode, nesladkanega čaja ali nesladkanega kompota.

7. Naučiti se je treba obvladovati stres, ki lahko vodi k nekontroliranem hranjenju. Neprijetno čustvo je kot val, ki strmo naraste, se povzpne do vrha (takrat naj se šteje do 20 in globoko diha, lahko se pokliče prijatelja) in nato popusti (čustvo se umiri).
8. Telesna vadba pomaga ohranjati mišično maso, ki deluje zaščitno proti negativnim posledicam debelosti. Hkrati pripomore k obvladovanju vsakodnevnih stresnih situacij in izboljšanju samopodobe in razpoloženja.
9. Poskrbeti je treba za urejen spanec.
10. Pomembno je negovanje vedrine in medsebojnih odnosov.
11. Ne gre pozabiti, da so lahko ljudje s povečano telesno maso tudi podhranjeni. Podhranjenost je namreč pogosta pri posameznikih s pridruženo kronično boleznijo v poslabšanju ali ob akutnem bolezenskem stanju, kot je tudi virusna okužba. Takrat potrebujejo ustrezno prehransko obravnavo in podporo ter zadosten energijski in beljakovinski vnos.
12. Načelo 80/20: tudi občasni spodrsjlaji (v 20%) so del uspeha, v 80 % pa se držimo priporočil za obvladovanje telesne mase.

2.4. Prehrana za podporo imunskega sistema zdravega posameznika

Za nemoteno delovanje imunskega sistema je pomembno, da posameznik pokrije energijsko hranilne potrebe, uživa uravnoteženo prehrano ter skrbi za zadostno hidracijo. Dnevno naj poskusi zaužiti 5 obrokov, ki so enakomerno razporejeni tekom celotnega dne. Ob vsakem obroku naj se doda sadje ali zelenjavo, ki telo oskrbita z minerali, vitamini ter prehranskimi vlakninami. Sadje in zelenjava naj se dobro opere, olupi ali pa toplotno obdela. Če v trenutni situaciji posameznik nima dostopa do sveže in sezonske zelenjave in sadja, se v prehrano vključi zmrznjena ali vložena (z manj soli in manj sladkorja). Pomembno je uživanje kakovostnih beljakovin, ki so gradniki naših celic, tudi imunskih. Dobri viri kakovostnih beljakovin so: ribe, meso, mleko, mlečni izdelki, jajca in stročnice. Pri mesu naj se poskrbi, da bo le-to pusto in način priprave ni cvrtje. Vsaj enkrat tedensko naj se zauži riba. Glede na trenutno situacijo ni nič narobe, če si posameznik privoščri ribji file, ki je bil predhodno zmrznjen, ali ribo iz konzerve. Svetuje se uživanje polnovrednih žit in žitnih izdelkov (testenine, kosmiči, kaše, zdrobi, kruh...), ki poleg ogljikovih hidratov zagotovijo tudi ustrezen vnos vlaknin, ki koristi mikrobioti v našem črevesju. Le-ta pa pomembno vpliva na delovanje imunskega sistema. Od škrobnih živil naj se v prehrano vključuje tudi krompir, ki ga brez težav shranjujemo dlje časa. Izogibati se je treba enostavnim sladkorjem (sladkim pijačam, sladkarijam) in nasičenim maščobam, v prehrano pa vključiti kompleksne vire ogljikovih hidratov (polnovredna žita, sadje, testenine, riž) in rastlinska olja (olivno, repično, laneno). Dobri viri maščob so tudi oreščki in masla narejena iz oreščkov. Poskrbeti je treba za zadosten vnos tekočine v obliki vode, čajev ali kompotov. Vsakodnevna prehrana naj bo raznolika, energijsko in hranilno zadostna, količine hrane pa zmerne. S takšno prehrano bodo pokrite tudi potrebe po mikrohranilih, zato dodatki vitaminov in mineralov niso potrebni. Izjema so le posamezniki, pri katerih je na osnovi prehranske obravnave ugotovljen primanjkljaj.

3. Podpora imunskemu sistemu kroničnega bolnika in starostnika

Kronični bolniki in starostniki so bolj pogosto prehransko ogroženi, delež podhranjenosti je pri njih večji. Prav tako imajo pogosto slabšo zalogo mišične mase in ter so funkcionalno šibkejši – so krhki. Zato je bolj šibko tudi delovanje imunskega sistema. Prehransko ogrožen je lahko tudi debel posameznik, ki ima ob povečani maščobni masi neredko skromno zalogo mišične mase. Zavedati se moramo, da je podhranjenost resno stanje, ki lahko poveča tveganje za okužbo posameznika in upočasni njihovo okrevanje. Podhranjeni bolniki imajo več zapletov zdravljenja, daljšo hospitalizacijo in tudi večjo smrtnost. Te ugotovitve so že omenjene v najnovejših raziskavah pri bolnikih z boleznijo COVID-19. Zato moramo podhranjenost pravočasno prepoznati in hitro začeti z ustreznimi prehranskimi ukrepi. Ti so v prvi vrsti zadosten energijsko hranilni vnos in vnos kakovostnih beljakovin (meso, mleko, mlečni izdelki, ribe, jajca, stročnice). Beljakovine naj bodo enakomerno razporejene tekom celotnega dne. Posameznik naj v vsak obrok poskusi vključiti 20-30 g kakovostnih beljakovin. V kolikor tega ne more zagotoviti z vsakodnevno prehrano, lahko poskusi prehrano obogatiti z mlekom v prahu, sirotkinimi beljakovinami v prahu ali pa s funkcionalnimi živili, ki so z beljakovinami obogateni (npr. beljakovinski jogurt). Pri starostnih in kroničnih bolnikih je treba zagotoviti tudi ustrezen vnos tekočine. Starostniki so namreč močno dehidrirani. Pri podhranjenih posameznikih je primerno razmisliti o dodatnem vnosu vitamina D. Ob nezadostnem energijsko hranilnem vnosu se svetuje uvedba oralnih prehranskih dodatkov (medicinska prehrana) v izogib slabšanja prehranskega stanja.

4. Podpora imunskemu sistemu pri telesni aktivnosti

Telesna aktivnost, ki jo posameznik izvaja v skladu s priporočili samoizolacije, je priporočen dodatni podporni ukrep za izboljšanje imunske funkcije in zaščite pred virusno okužbo. Ob telesni aktivnosti je treba poskrbeti za ustrezno prehransko strategijo. V osnovi naj posameznik uživa uravnoteženo ter raznoliko prehrano, ki ustreza njegovim energijskim in hranilnim potrebam (glej prejšnja poglavja), ter dodaten vnos energije in hranil prilagodi zahtevam telesne vadbe.

Neustrezna prehrana športnika dodatno vodi v težave z zdravjem in poveča tveganje za poškodbe ter oslabi imunski sistem. Pri športnikih, ki ne zadostijo svojim energijskim in hranilnim potrebam, obstaja tveganje za razvoj sindroma relativnega energijskega pomanjkanja, ki ima prav tako za posledice slabljenje imunskega sistema.

Pri prehrani ob telesni aktivnosti je pomembno, da telesu zagotovimo dovolj goriva, ki ga dobimo predvsem iz ogljikovih hidratov. Zato je treba pri telesni vadbi, ki traja 3-5 h na teden, nekoliko povečati vnos škrobnih živil, kot so žitarice, zelenjava, sadje, da se telesu zagotovi dovolj goriva. Ob vsakodnevni vadbi se potrebe še povečajo. Telo lahko shrani ogljikove hidrate v mišicah in jetrih kot glikogen in te zaloge uporablja kot vir goriva za možgane in mišice med telesno aktivnostjo. Zaloge glikogena so omejene, zato je pomembno, da se pred začetkom vsake vadbe v celoti napolnijo. To športnik doseže tako, da po prejšnji vadbi zaužije dodatne ogljikove hidrate kot regeneracijski obrok in pred vadbo poje obrok bogat z ogljikovimi hidrati. Kadar v prehrani ni dovolj ogljikovih hidratov za vadbo, to pripomore k utrujenosti. Zaradi pomanjkanja energije je vadbeni proces slabši. Dolgoročno prenizek vnos goriva za vadbo vodi do težav z zdravjem. Po vadbi je ključno, da športnik poskrbi za ustrezno regeneracijo. Zato naj po vadbi zaužije obrok bogat z beljakovinami in ogljikovimi hidrati. Glavna funkcija beljakovin v telesu je obnavljanje in

vzdrževanje telesnih celic in tkiv, med katerimi so tudi mišice. Pomembne so tudi za rast in nemoteno delovanje imunskega sistema. Viri beljakovin so meso, mleko, mlečni izdelki, ribe, jajca, stročnice in oreški. Za posameznika, ki je vsakodnevno telesno aktiven, je pomembno, da z vsakim obrokom zaužije vsaj 20-30 g beljakovin. Bogat vir energije pa so tudi maščobe. Te so prav tako pomemben gradnik celičnih membran in topilo za vitamine A, D, E in K. Pri vnosu maščob naj se upošteva trenutne smernice o zdravi prehrani, pri katerih vnos maščob ne presega 35% celotnega vnosa energije iz hrane. Viri maščob so olja, maslo, oreški, semena...

Za telesno aktivnost in optimalno regeneracijo je nujen tudi zadosten vnos tekočine. Vadba povzroči, da se telo segreje, zato se telo ohlaja predvsem s potenjem. To povzroči izgubo vode in soli skozi kožo. Izgubljeno je treba ustrezno nadomeščati. Voda je na splošno najboljša tekočina za hidracijo, vendar je v primerih visoko intenzivne vadbe in prekomernega potenja boljši izotonični napitek.

5. Prehranska podpora zdravstvenih delavcev in sodelavcev

Poskrbeti za zdravje in imunski sistem pomeni, da se na napore pripravimo in vnaprej načrtujemo tudi prehrano in vnos tekočin. Pod zaščitnimi oblačili za preprečitev okužbe z virusom SARS-CoV-2, je izguba telesnih tekočin povečana.

Zdravstveni delavci naj ne grejo na delo brez uravnoteženega zajtrka (kosmiči z mlekom ali jogurtom ter sadjem, jajca, kruh in kos zelenjave, kruh z maslom in medom ali marmelado ter jogurt). Med delom je treba najti čas za malico; za uravnotežen obrok (sendvič, testeninska ali žitna solata z mesom ali ribo ali sirom, kruh in jogurt). Kadar to ni izvedljivo, se priporočajo prigrizki, kot so žitne ali sadne ploščice, proteinske ploščice.

Poskrbeti je treba za preprečevanje dehidracije, lahko se na delo prinese steklenico z vodo, čajem ali kompotom. Po prihodu domov je treba pojesti običajen obrok, ob tem pa se ne sme pozabiti na sprostitev in zadosten spanec.

6. Prehranska podpora bolnika z boleznijo COVID-19, ki se zdravi doma

Simptomi in znaki okužbe z virusom SARS-CoV-2, kot so *slabo počutje, utrujenost, nahod, vročina, kašelj, slabost, bruhanje, driska in pri težjih oblikah občutek pomanjkanja zraka*, pogosto pripomorejo tudi k izgubi apetita ter posledično nezadostnemu vnosu energije in posameznih hranil. Nezadostna prehrana med okužbo pripomore k izgubi funkcionalne telesne mase in vpliva na razvoj vnetnih procesov pri okužbi. Ti vnetni procesi prav tako pripomorejo k slabšemu apetitu in zmanjšanemu vnosu hrane ter izgubi telesne in mišične mase. Ta kompleksna kaskada razgraditvenih procesov močno poveča tveganje za razvoj podhranjenosti, le-ta pa prav tako upočasni posameznikovo okrevanje, kar lahko privede do dodatnih zapletov bolezni.

Bolniki s *slabim apetitom* se morajo zavestno truditi jesti in zaužiti več manjših energijsko gostih obrokov dnevno. Tako upočasnijo izgubo telesne mase in s tem »nahranijo« tudi imunski sistem, kar posamezniku omogoči, da se lažje bori z okužbo. V tem obdobju je ključen zadosten energijski in beljakovinski vnos. Kadar je *apetit slabši* in bolnik pri obroku zaužije manjšo količino hrane, naj vsaki dve uri poskusi prigrizniti nekaj malega. Ni nujno, da

je hrana topla. Kadar mu trda hrana ne tekne, lahko poskusi z mlečnimi napitki, sokovi ali mesno-zelenjavnimi mineštrami. Med obroki naj ne pije večjih količin tekočine, da bo lahko zaužil več energijsko goste hrane. Pri roki naj ima prigrizke, ki jih ima sicer rad.

V primeru *težjega požiranja* naj se prilagodi konsistenca hrane. Odsvetuje se trda in suha, groba hrana (prepečenec, grisini, kruh ali drugi izdelki s celimi semeni, trda, surova zelenjava in sadje), ki utegne mehansko poškodovati sluznico v ustih in grlu. Zelo vroča in kislá hrana (paradižnik, sadje) prav tako draži sluznico ust in grla. Svetuje se mehka in sočna hrana, kot so na primer kremne juhe, ribe, skuta s kisló smetano, jogurt, mlečni napitki, sladoled, pudingi, mehki siri, banane, sadne kaše, pire krompir, mlečni zdrob in drobne testenine.

Slabost in bruhanje prav tako privede do slabšega vnosa energije in hranil. V primeru slabosti naj se pije po malem, po požirkih, preko celega dne. Obrok naj se zaužije preden nastopi lakota, saj ta celo stopnjuje občutek slabosti. Kadar bolnik zaradi slabosti zavrača nekatera živila, naj izbira tista, ki mu teknejo. Mogoče mu bo bolj prijala hladna hrana, saj ima manj izrazit okus in vonj. Izogiba naj se mastni, ocvrti hrani, sladkarijam in težko prebavljivi hrani. Po obrokih naj si privošči počitek. V primeru bruhanja naj ne je in ne pije, dokler se bruhanje ne umiri. Po tem naj poskusi zaužiti manjše količine tekočine, na primer vode ali juhe. Če lahko zadrži v sebi zaužito tekočino, naj začne s tekočo hrano ali lahko prebavljivo hrano.

Če ima bolnik *drisko*, je treba uživati vse skupine živil. Hrano naj uživa počasi in jo dobro prežveči. Posamezni obroki naj ne bodo preobilni. Priporočljivo je dnevno zaužiti več manjših obrokov. Hrana naj bo pretežno kuhana, dušena ali dietno pečena (v foliji oziroma vrečki). Uživa naj manj začinjene in manj mastne jedi ter take, ki vsebujejo manj netopnih prehranskih vlaknin. Meso naj bo predvsem dušeno, kuhano, dietno pečeno (v foliji ali vrečki, da se peče v lastnem soku). Ocvrto meso ob driski ni priporočljivo. Mesni izdelki zaradi večje vsebnosti maščob, začimb in aditivov lahko poslabšajo simptome driske. Odsvetuje se uživanje prekajenega mesa, klobas, suhe salame, paštete in vseh mesnih konzerv. RIBE so lahko prebavljive, razen ocvrtega osliča ali ribjih palčk. RIBE so lahko kuhane, pečene brez maščobe, dušene ali pečene v foliji. Morski sadeži sodijo med težje prebavljivo hrano, zato so v obdobju drisk odsvetovani. Ob driski naj se opusti uživanje polnomastnega mleka in uporablja posneto. Če po zaužitju posnetega mleka pride do napenjanja, krčev in driske, se svetuje, da se navadnega mleka ne uživa več. Na začetku naj se nadomesti mleko s fermentiranimi manj mastnimi mlečnimi izdelki, kot so jogurt, kisló mleko, kefir, skuta in sir, saj vsebujejo manj laktoze. V kolikor pride do težav tudi po zaužitju običajnih mlečnih izdelkov, naj se poskusi z izdelki brez laktoze. Jajca so prav tako dober vir beljakovin. Priporočljivo je uživanje mehko kuhanih jajc, vkuhanih ali dodanih jedem. Odsvetuje se uživanje trdo kuhanih, surovih ali pečenih jajc ter majoneze, saj utegnejo poslabšati simptome driske. Med škrobna živila uvrščamo žitno zrnje, žitne izdelke (moka, testenine, kruh, kosmiči, zdrob, kaše, riž) pa tudi krompir. Ob črevesni okužbi pride do poškodbe črevesne sluznice, zato lahko polnozrnati izdelki, ki imajo veliko vlaknin, povzročijo draženje črevesja. Ker se ne prebavijo v celoti, okrepijo drisko. Ko takšna hrana pride v črevesje, sproži njegovo krčenje, ker pritegne vanj vodo in tako poveča volumen črevesne vsebine. Uživanje polnozrnatih žitnih izdelkov se zato odsvetuje. Med drisko je torej priporočljivo, da se izbere bel kruh, oluščeni riž, pšenični zdrob, pšenično moko, krompirjevo ali riževó moko, koruzni zdrob, bele testenine, proseno kašo. Tudi krompir je

škrobno živilo. Pire krompir naj se pripravi s posnetim mlekom ali mlekom brez laktoze. Lahko se skuha tudi krompir v kosih, ki se ga po želji pretlači. Uživanje praženega, pečenega in cvrtega krompirja se ne priporoča. Maščoba je vir energije in je v prehrani nujno potrebna. Mastna živila lahko povzročijo drisko in vetrove, če je absorpcija maščobe slaba. Ob driski se svetuje, da se pri kuhi uporablja rastlinska olja; svinjska mast in ocvirki se odsvetujejo. Uporablja naj se zmerne količine masla in margarine. Oreščki in semena imajo sicer veliko kakovostnih maščob, vendar tudi veliko netopnih vlaknin, zato niso priporočljivi. Ob driski naj se izbere kuhano sadje in zelenjavo, pri čemer se odstrani lupine in semena. Zelenjavo naj se dobro skuha (lahko tudi na sopari). Odsvetuje se uživanje sveže zelenjave. Nekatera zelenjava povzroča nastanek vetrov (brokoli, cvetača in brstični ohrovt). Sadje naj se prav tako prekuha (kompoti in čežane), odstrani naj se koža, lupine, nitke in semena. Priporoča se uporaba majhnih količin sladkorja in izogibanje sladkim koncentratom. Za sladki priboljšek naj se izbere rahlo, malo sladkano pecivo in biskvit, malo sladkani narastki in pudingi. Ne uživa se ocvrtih sladici in sladici z veliko smetane.

Kadar se z običajno prehrano ne uspe zadostiti potrebam po energiji in hranilih, se lahko poskusi z uporabo energijsko in beljakovinsko bogatih oralnih prehranskih dodatkov (medicinska prehrana). Poskrbeti je treba tudi za zadostno hidracijo in nadomestilo elektrolitov v primeru bruhanja ali driske. V slednjih dveh primerih je najbolje uživati oralno rehidracijsko sol.

7. Ali lahko nadaljujem z dojenjem, če imam bolezen COVID-19?

UNICEF in WHO navajata, da lahko mati obolela za COVID-19 ob upoštevanju ustreznih varnostnih ukrepov, nadaljuje z dojenjem, saj dojenček preko mleka prejme številna protitelesa. Materino mleko je še vedno najboljša prehrana za malčka. Omejene študije pri doječih ženskah obolelih s COVID-19 in drugimi koronavirusnimi okužbami niso odkrile virusa v materinem mleku. Zato še ni znano ali matere z boleznijo COVID-19 lahko prenašajo virus preko materinega mleka. Trenutni glavni problem pa ni, ali se virus lahko prenaša z materinim mlekom, temveč, ali lahko okužena mati v obdobju dojenja virus kapljično prenaša na dojenčka. Previdnostni ukrepi za preprečevanje širjenja virusa na dojenčka vključujejo umivanje rok, preden mati drži otroka, in nošenje maske za obraz, ko je v tesnem stiku z dojenčkom, kot na primer med neposrednim dojenjem.

8. Prehrana hospitaliziranega kritično bolnega s COVID-19

8.1. Prehransko presejanje in prehranska obravnava

Pri bolnikih s COVID-19 obstaja povečano tveganje za razvoj podhranjenosti, zato je treba ob sprejemu v bolnišnico izvesti prehransko presejanje in ga redno ponavljati tekom hospitalizacije. Kot najboljše orodje za hospitalizirane bolnike se je izkazal NRS 2002, pri nehospitaliziranih bolnikih pa orodje MUST.

Pri bolnikih, ki so prehransko ogroženi, se izvede prehranska obravnava. Pri tem je lahko v pomoč orodje SGA (Subjective Global Assessment) ali GLIM (Global Leadership Initiative for Malnutrition). Ta se prične s prehranskim pregledom in oceno prehranskega stanja. Na osnovi tega se postavi prehranska in presnovna diagnoza. V prehranski pregled sodijo ocena

8. 3. 1. Prehransko svetovanje in prilagoditev prehrane

Prehransko svetovanje naj izvede klinični dietetik. Svetuje se zadosten vnos običajne prehrane z nekaterimi modifikacijami. Pomemben je zadosten vnos beljakovin. Po potrebi se prilagodi tudi konsistenca prehrane glede na sposobnost požiranja oziroma se prehrana prilagodi glede na prehranske težave, ki jih ima bolnik.

8. 3. 2. Oralna prehrana in oralni prehranski dodatki

V primeru nezadostnega energijsko hranilnega vnosa (nižji od 60%) oziroma, če gre za podhranjenega bolnika, se svetuje uvedba oralnih prehranskih dodatkov, ki dopolnjujejo običajno prehrano.

8. 3. 3. Enteralna prehrana

V primeru nezadostnega vnosa oziroma sedacije se uvede enteralna prehrana preko sonde. Zgodnja uvedba enteralne prehrane lahko zavira vnetno os IL-23/IL-17 in pripomore k zmanjšanju klinične resnosti sepse in zapletov povezanih z okužbo pri kritično bolnih bolnikih.

8. 3. 4. Enteralna in parenteralna prehrana

V primeru nezadostnega vnosa enteralne prehrane preko sonde se do pokritja energijsko hranilnih potreb uvede dopolnilna parenteralna prehrana.

8. 3. 5. Parenteralna prehrana

Se uvede, ko enteralno hranjenje ni možno.

9. Okrevanje po odpustu iz bolnišnice

Na dolgoročno napoved bolnikov, ki so preživeli intenzivno nego, vplivajo telesne, kognitivne in duševne okvare, ki se pojavijo po bivanju na oddelku za intenzivno terapijo. Izguba mišične mase in funkcije je pri preživelih na oddelku za intenzivno terapijo lahko ogromna in predstavlja velik problem. To se še posebej nanaša na starostnike in polimorbidne bolnike, ki so imeli že pred hospitalizacijo slabše prehransko stanje.

Ključno je, da se bolnike prehransko obravnava že tekom hospitalizacije. Pred odpustom iz bolnišnice klinični dietetik izvede prehransko svetovanje. Študije so pokazale, da ima optimiziranje energijsko-hranilnega vnosa ob odpustu ter v obdobju rehabilitacije po odpustu ugoden učinek na posameznika. Tudi ustrezna prehranska intervencija po odpustu iz bolnišnice ima ugoden učinek na prehranski status, vendar le pri kompliantnih bolnikih. Prehransko svetovanje mora povezati znanost o hrani in medicini s psihosocialnim vidikom na življenje. Bolniki in svojci prejmejo informacije o ustrezni prehrani in so poučeni o pomenu posameznih skupin živil ter o potrebah po hranilih. Nato skupaj oblikujejo individualiziran prehranski načrt, ki je odvisen od bolnikovih prehranskih težav in tudi od živil/jedi, ki jih ima rad.

Čeprav zaradi pomanjkanja visokokakovostnih študij ni mogoče podati močnih priporočil o dodatnih posebnih zdravljenjih, nedavni dokazi kažejo na potencialno pozitiven vpliv telesne aktivnosti, ki je podprta z enteralno prehrano, ki vsebuje dodatne aminokislino in specifično hranilo, kot je β -hidroksi- β -metilbutirat (HMB), presnovek aminokislino levcin.

10. Zaključek

Super hrana in super prehranska dopolnila nas ne obvarujeta pred okužbo z virusom SARS-CoV-2. Posameznik mora sam poskrbeti za svoj imunski sistem z običajno prehrano in ne s prehranskimi dopolnili (izjema so podhranjeni bolniki). Med obdobjem nevarnosti za okužbo z virusom SARS-CoV-2 je ključno, da posameznik ohranja stabilno telesno maso, torej da je ne izgublja in tudi ne pridobiva. V primeru okužbe in izgube apetita pa vsak grižljaj šteje! Zato se je treba zavestno potruditi zaužiti zadostno količino energije in tekočin ter zagotoviti primeren vnos beljakovin glede na strokovna priporočila. Ustrezna prehranska podpora, ohranjanje stabilne telesne mase in prilagajanje prehranske podpore prehranskim potrebam med boleznijo lahko bistveno pripomore, da se posameznik bolj učinkovito zaščiti pred boleznijo ter jo v primeru okužbe bolj učinkovito premaga in po njej hitreje okreva.

Ostanite zdravi!