

Covid-19 táplálkozási vonatkozásai

Bizonyára sokakban felmerült már, hogy ha táplálkozással tudjuk befolyásolni szervezetünk immunrendszerét (pl. antioxidánsok fogyasztásával), akkor mi a helyzet a Covid-19 esetén.

Természetesen a táplálkozás nem tud közvetlenül megvédeni bennünket a fertőzéstől, de a járvány terjedését elősegítheti az energiában, makro- (fehérje, zsír, szénhidrát) és mikrotápanyagokban (vitaminok, ásványi anyagok, és egyéb összetevők) nem kiegyensúlyozott összetételű táplálkozás.

Problémát jelenthet az alultápláltság, de az elhízás is.

Azok a tápanyagok, melyek erősítik az immunrendszer vírus elleni védekezését, azok a Covid-19 esetében is hatékonyak. A kutatások főként a **fehérje**-ellátottság (húsok, tejtermékek, halak, tojás), a **D-vitamin** (táplálékkal nem lehet biztosítani a megfelelő mennyiséget), a **cink** (máj, húsok, hüvelyesek) és a **szelén** (teljes kiőrlésű gabona, máj) fontosságát hangsúlyozzák. A táplálkozás befolyásolja a bél-mikrobioták („jó” és „rossz” baktériumok) összetételét is, ami a bélrendszerbe jutott koronavírusokkal szembeni védekezésben lényegesek. Kínai megfigyelés szerint vírusherzítés esetén csökken a „jó” baktériumok száma, gyengül a bélflóra hatékonysága, erőssége az immunvédekezésben.

Tapasztalatok szerint az alultáplált betegek kórházi ápolása hosszabb, és súlyosabb lefolyású volt. Az elhízás is veszélyeztető tényező, mert a felszaporodott zsírszövet hozzájárul az immunológiai zavarokhoz.

Kutatók a mediterrán típusú étrendet, a megfelelő hidratációt (folyadékbevitel) és a kielégítő testmozgást együttesen tartják követendőnek.

Az Egyesült Nemzetek Élelmezésügyi és Mezőgazdasági Világszervezete (FAO) a táplálkozásban a következő tényezőkre hívja fel a figyelmet:

- változatos étrend, sok növényi összetevővel
- zsír-, cukor-, és sófogyasztás mérséklése
- telítetlen zsírok fogyasztása
- napi 6-8 pohár víz
- alkoholos italok fogyasztásának mérséklése
- higiéniai szabályok betartása

Forrás: Bíró Gy., Barna M.: A Covid-19 táplálkozási vonatkozásai, Metabolizmus, 2020. 5.szám