



## Táplálkozás a poszt-covid időszakban

Az elmúlt éveket nagyban meghatározó SARS-COV-2 vírus, amely nagy kihívások elé állította az emberiséget. A poszt-covid időszakban is jelentős szerepe van az egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozásnak.

Az érintett betegek körében gyakran előforduló fáradtság, izomgyengeség, étvágytalanság, ízérzékelési és szaglás zavar, ennek következtében kialakuló alultápláltság, csökkent testtömeg, valamint a szorongásos tünetek nehezítik a teljes gyógyulást.

Egyes étrendi faktoroknak (pl. esszenciális zsírsavak, glutamin, arginin, E-, C- és D-vitamin, cink, szelén, polifenolok) különösen nagy szerepe lehet az immunrendszer támogatásában és a poszt-COVID-19 szindróma kezelésében. Cél, hogy amikor csak lehet, a kiegyensúlyozott táplálkozás részeként, megfelelő mennyiségben jusson az imént felsorolt tápanyagokhoz a beteg. Ennek érdekében javasolt a kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozás megvalósítása (lásd OKOSTÁNYÉR®), különös hangsúlyt helyezve a napi 5 adag zöldség-gyümölcsfogyasztásra.

### - **Étvágytalanság**

Gyakori tünet az étvágytalanság, ami sokszor társulhat hányással és hasmenéssel, amely fokozza a fogyás és alultápláltság kockázatát.

Fontos, hogy ne várjunk az éhség- és szomjúságérzet megjelenéséig. Legyen előttünk mindig folyadékforrás például víz, tea! Próbáljuk napi többször, kevesebbet enni (naponta 5-6 étkezés), így biztosítható a megfelelő energia- és fehérjetartalmú étrend.

Dúsíthatjuk az étteleinket pl. reszelt sajttal, főtt tojással, túróval, tejszínnel, tejpórral, darált dióval... Ezekkel nem nő az étel volumene jelentősen, mégis tudjuk növelni annak tápanyagtartalmát.

### - **Ízérzékelés és szaglás zavara**

Részesítsük előnyben az intenzívebb fűszerezésű (nem csípős) ételeket, zöldfűszereket! Például petrezselyem, bazsalikom, oregánó, kakukkfű. Ezen felül használhatunk nyugodtan gyömbért, fahéjat, szegfűszeget. Ha változott az ízérzékelésünk, megoldás lehet az ízáthangolás például mustár, torma, savanykás gyümölcsök (pl. citrom) segítségével.

Szájszárazság esetén fontos a megfelelő folyadékbevitel, nyáleválasztás fokozására pedig a rágógumi vagy cukormentes cukorka javasolt. Kerülendők az alkoholos szájvizek.

### - **Krónikus fáradtság**

Gyakori, hogy a koronavírus fertőzés után még hosszú ideig fennáll a fáradtság, fáradékonyság. Ilyenkor is javasolt a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás mellett a változatos, kiegyensúlyozott étrend. Amennyiben igazolt hiányállapotok (pl. magnézium-, cink-, folsavhiány) súlyosbítják a helyzetet, akkor szükség lehet az étrend kiegészítésére az orvos által meghatározott módon.

Rendszeres, egyszerre kis mennyiségű étkezés javasolt, amelyre nyugodt körülmények között célszerű sort keríteni.

## - **Hányinger**

A hányinger értelemszerűen negatív hatással van az étkezési kedvre. Javasolt kiszellőztetett helyiségben, nyugodt körülmények között étkezni, a fentebb is említett többször keveset elvet követve. Hányinger esetén általában a hidegebb hőmérsékletű ételek jobban tolerálhatók. A gyömbér, és magas keményítőtartalmú ételek (pl. kekszek, kétszersült) csökkenthetik a panaszt.

## - **Hasmenés**

A hasmenés növeli a kiszáradás veszélyét. A túl édes (cukros), túl hideg vagy túl meleg, illetve a koffeintartalmú italok mellőzése javasolt. Ajánlott a laktózmentes és hozzáadott cukormentes étrend a hasmenés megszűnéséig. Ilyen esetben is pozitív hatásúak a vízben oldódó élelmi rostban gazdag élelmiszerek (pl. zöldségek, gyümölcsök, útifűmaghéj).

## **Étrendi ajánlás poszt-Covid-19 szindróma esetén**

Általában nem kívánt fogyás, izomtömegvesztés jellemzi a poszt-COVID betegséget, ilyenkor emelt energia- és fehérjebevitel ajánlott, amely napi 5-6-szori étkezéssel, az ételek dúsításával, szükség esetén speciális, gyógyászati célú élelmiszerekkel történő kiegészítéssel valósítható meg.

A dietoterápia kiemelt célja a **testösszetétel optimalizálása**. Elhízás esetén az étrend energia- és zsírszegény, fehérjebő, hozzáadott cukor- és alkoholmentes, rostban gazdag és folyadékban. Az étrendi kezelés a megfelelő fizikai aktivitással együtt tud jelentős és tartós hatást elérni a fogyásban.

Egyes kutatások szerint a poszt-COVID-ban szenvedő betegek számára is olyan szénhidrátforrások javasoltak, amelyek lassabban emelik meg a vércukrot, tehát magasabb rosttartalmú pékáruk, zöldségek. Továbbá prebiotikus hatású rostok fogyasztása, amelyek megtalálhatóak pl. a zabban, vagy a gyümölcsökben, zöldségekben.

Javasolt a D-vitamint tartalmazó élelmiszerek, pl. tej, tejtermékek, dúsított termékek, beillesztése az étrendbe, valamint a hazai éghajlati viszonyok között ősztől tavaszig mindenki számára.

Fontos, hogy mindig megbízható forrásból tájékozódjon! Egészségi problémák esetén forduljon hiteles egészségügyi szakemberekhez, például házi orvosához, szakorvosához, gyógytornászhoz vagy dietetikushoz! Az ország több pontján működnek poszt-COVID járóbeteg rendelések, ahol szakszerű kivizsgálásban és kezelésben részesülhet. A szakambulanciákról és a beutalás menetéről érdeklődhet házi orvosánál.

Hosszabban olvashat a témával kapcsolatban a 2022. szeptemberi hírlevelünkben, amely a következő linken elérhető: [Tovább >>](#)