



Irena Piekarska, 2021-06-21 09:33

# Dieta ma znaczenie w rehabilitacji po Covid-19



Fot. Getty Images/iStockphoto

Część osób po zakażeniu wirusem SARS-CoV-2 ma problem z powrotem do zdrowia. Zespół Post - COVID-19 dla wielu jest trudnym wyzwaniem, wymagającym żmudnej rehabilitacji. Jednym z jej elementów pozwalającym odzyskanie zdrowia jest właściwa pełnowartościowa dieta.

Światowa Organizacja Zdrowia wydała kolejne zalecenia dotyczące samodzielnej rehabilitacji po przechorowaniu Covid-19. Poza wskazówkami fizjoterapeutycznymi ważną ich częścią są rekomendacje dotyczące diety. Właściwe odżywianie jest podstawą szybszego powrotu do zdrowia, odzyskania sił, wzmocnienia odporności i redukcji tkanki tłuszczowej. To ostatnie zalecenie ma na celu zachęcanie rekonwalescentów do stosowania diety odchudzającej, na którą z oczywistych względów nie ma teraz miejsca, a jedynie do dbania o ustabilizowanie wagi. Prawidłowa dieta powinna w tym czasie dostarczać od 2000 do 2500 kcal i 80 do 100 gram białka, odpowiednią ilość witamin i składników mineralnych. Co do zasady trzeba ją budować w oparciu o piramidę zdrowego żywienia. To oznacza, że do dobrze zbilansowanych posiłków należy dodać dostosowaną do aktualnych możliwości codzienną porcję ruchu.

Prawidłowa dieta może znacząco wspomóc rehabilitację ruchową, oddechową, emocjonalną a przede wszystkim skutecznie zniwelować część objawów, które towarzyszą zespołowi Long - COVID -19 takich jak zmęczenie, osłabienie, zaburzenia węchu i smaku, obniżenie koncentracji i pogorszenie nastroju oraz utratę włosów. Powrót do codziennej aktywności wymaga czasu. Dla każdego ozdrowieńca będzie on inny i uzależniony od stanu zdrowia. Jednak dla wszystkich istnieje wspólny mianownik, którym jest konieczność odbudowania masy mięśniowej, odzyskanie apetytu, wzmocnienie pracy układu odpornościowego.

Najczęściej zgłaszanym przez pacjentów problemem, który w okresie rekonwalescencji zniechęca do jedzenia jest utrata węchu i smaku a także brak apetytu związany z osłabieniem. Czasem trudności w

przełykaniu. Nie bez znaczenia jest brak sił i chęci do przyrządzania posiłków pięć razy dziennie. Może to stanowić poważny problem w przypadku osób samotnych. Jednak zaleca się, by w miarę możliwości na tyle zapoznać się z walorami dietetycznymi poszczególnych produktów, by wybierać te najbardziej wartościowe pod względem odżywczym.

Część specjalistów odradza w tym czasie dietę wysokobiałkową, która może źle wpływać na nerki i wątrobę. Niemniej należy zwracać uwagę by dostarczyć organizmowi codzienną właściwą (nieprzekraczającą 100 gr) ilość **białka**. Jest ono niezbędne do odbudowy i regeneracji organizmu na poziomie komórkowym oraz wzmocnienia mięśni. A także do właściwej pracy mózgu. Najbardziej oczywistym jego źródłem są produkty odzwierzęce: mięso, ryby, owoce morza, jajka i nabiał. Ale można je pozyskać również z niektórych produktów roślinnych, a to jest ważne dla wegan. Należy jedynie pamiętać, że poszczególne rośliny mogą mieć niewystarczającą ilość aminokwasów. W tym wypadku zalecana jest w diecie różnorodność. Najwięcej białka jest w nasionach fasoli, soczewicy i ciecierzycy a także w pestkach dyni i kaszy quinoa. Niezbędnym elementem diety przywracającej siły są **tłuszcze**. Zarówno zwierzęce jak i roślinne. Dostarczają kalorii, witamin i poprawiają walory smakowe posiłków. Cenne są oliwa z oliwek, olej rzepakowy czy lniany. W okresie rekonwalescencji nie należy stronić od „prawdziwego” masła bogatego w witaminę A. Tłuszcze obecne są także w orzechach i pestkach, które mogą stanowić przekąski, a także w awokado. Niezbędne w odzyskaniu siły są produkty zbożowe, pełnoziarniste pieczywo, płatki zbożowe oraz kasze. Są bogatym źródłem witamin z grupy B i przede wszystkim błonnika.

Podstawą jest wzbogacenie każdego posiłku porcją warzyw. Do tego trzy razy dziennie należy dodać sezonowe owoce. To najlepsze źródło cennych witamin, minerałów i błonnika. Dieta regeneracyjna powinna dostarczać porcję antyoksydantów, które skutecznie neutralizują wolne rodniki. Najsilniej działają witaminy, C, E, A. Ta ostatnia występuje w żywności głównie pod postacią beta-karotenu, czyli prowitaminy A. Jeśli chodzi o wpływ witamin na zdrowie najnowsze badania dowodzą, że najskuteczniej działają one na organizm, jeśli są dostarczane wraz z żywnością, a niekoniecznie w postaci suplementów. W warzywach obecne są też cenne flawonoidy, które mają działanie przeciw miazdżycowe. Dla rekonwalescentów niezwykle istotne jest utrzymanie prawidłowego poziomu witaminy D. Już wiadomo, że chorzy, u których wykazano jej deficyt przechodzili znacznie gorzej Covid-19. W diecie występuje ona w tłustych rybach morskich, tranie, jajach, wątróbce, drożdżach, grzybach, a w nieco mniejszych ilościach także w mięsie czerwonym i drobiowym oraz produktach mlecznych. Jednak możliwość dostarczenia i przyswojenia potrzebnej ilości witaminy D przy dużych deficytach wraz z dietą może okazać się niewystarczająca. Wtedy należy ją suplementować pod kontrolą lekarza.

Aby wzmocnić układ immunologiczny, niezbędne jest także zadbanie o florę jelitową. Pod wpływem leczenia antybiotykami i lekami zmniejszającymi ilość kwasu żołądkowego ulega ona dewastacji. Dla osób po przechorowaniu COVID-19 stanowi to istotny problem. Brak dobrych bakterii powoduje stałe osłabienie odporności i utrudnia wchłanianie cennych witamin i minerałów z pożywienia. Tak więc nieodzowną częścią diety rekonwalescencyjnej są kiszonki, jogurty i kefir. Zdarza się, że nie uda się wrócić dzięki nim do właściwej równowagi i wtedy należy posiłkować się odpowiednią suplementacją probiotyczną, która w tym wypadku powinna trwać dłużej niż przeciętnie zalecane w ulotkach 10 dni. Podstawą każdej diety pomagającej odzyskać zdrowie jest właściwe nawodnienie organizmu. W tym celu konieczne jest picie co najmniej dwóch litrów wody na dobę (im większa masa ciała tym więcej). Nie należy zamieniać jej na słodkie napoje czy kompoty. W tym czasie należy bowiem zadbać przede wszystkim o uregulowanie metabolizmu i o ograniczenie spożycia cukru.

Pacjenci, którzy w trakcie choroby, byli poddani sztucznej wentylacji, mogą mieć dodatkowe problemy z przełykaniem. To znacząco utrudnia stosowanie właściwej diety i często wymaga podawania pokarmów w formie półpłynnej, posiekanej na drobne kawałki, a także ostrożności ze strony pacjenta w ich połykaniu. Eksperti Krajowej Izby Fizjoterapeutów przetłumaczyli i dostosowali do potrzeb

polskich pacjentów dokument WHO „Wsparcie w samodzielnej rehabilitacji po przebyciu choroby związanej z COVID-19”. Są w nim ważne wskazówki dotyczące sposobu jedzenia, połykania i powrotu do pełnej sprawności. Poradnik prezentuje specjalne techniki, które są pomocne, pozwalają uniknąć zadławienia, a przede wszystkim przyspieszają regenerację, co jest nie bez znaczenia dla pełnej skuteczności stosowanej diety.