

# Организация питания при коронавирусной инфекции

---

БАЦУКОВА Н.Л., БОРЩЕНСКАЯ Т.И., БОГДАНОВИЧ К.В.,  
БОРУШКО Н.В., НОВИКОВ П.Г.

УО «БГМУ», КАФЕДРА ОБЩЕЙ ГИГИЕНЫ

ВОЗ 11 марта 2020 года объявила, что распространение в мире заболеваний, вызванных коронавирусом нового типа SARS-CoV-2, достигло стадии пандемии.

Специалисты в области питания всех стран активно включились в исследования, направленные на изучение взаимосвязи питания и развития заболевания, обусловленного коронавирусом.

# Общие рекомендации по питанию

---

# Основные риски тяжелого течения и летальных исходов при коронавирусной инфекции

---

в значительной степени обусловлены наличием алиментарно-зависимых заболеваний, напрямую связанных с фактическим питанием, такими как:

- белково-энергетическая недостаточность;
- ожирение;
- атеросклероз;
- сахарный диабет 2 типа.

Немаловажным фактором, влияющим на иммунитет в период пандемии, является обеспеченность витаминами и минеральными веществами.

Недостаточная обеспеченность организма эссенциальными микронутриентами:

- снижает функциональную активность иммунокомпетентных органов;
- повышает риск заражения;
- повышает вероятность развития осложнений.

Первостепенно важны для обеспечения иммунитета организма  
витамины А, С, D, Е, В2, В6 и В12, фолиевая  
кислота, железо, селен и цинк



# Ограничение калорийности рациона в период самоизоляции

---

на 300-400 ккал и более в сутки для  
взрослых

на 200-400 ккал и более в сутки для  
детей от 3 до 18 лет

снижение  
физической  
активности

уменьшение  
энерготрат

набор висцеральной  
жировой ткани,  
набор жировой массы,

уменьшение  
мышечной массы

период самоизоляции





Может наблюдаться увеличение суточного энергопотребления, связанное с

- высокой доступностью пищевых продуктов
- наличием избытка свободного времени
- гиперфагической реакцией на стресс

## **Гиперфагическая реакция на стресс**

– повышенное потребление  
пищевых продуктов для того, чтобы  
снизить влияние стрессового  
фактора

период самоизоляции

С целью поддержания нормальной массы тела и сохранения сбалансированного состава тела необходимо поддержание полноценного, адекватного рациона питания со снижением калорийности на 200-400 ккал по сравнению с привычным, что в среднем составляет:

- 1500 ккал для детей в возрасте от 3 до 7 лет (с учетом уровня физической активности);
- 1600-2000 ккал для детей в возрасте от 7 до 18 лет (с учетом уровня физической активности);
- 1600-1800 ккал для практически здоровых женщин старше 18 лет;
- 1800-2100 ккал для практически здоровых мужчин старше 18 лет.

Рекомендуемое распределение в процентном отношении потребления энергии по приемам пищи:

- завтрак – 25%;
- 2-й завтрак – 5%;
- обед – 35%;
- полдник – 10%;
- ужин – 25%.

Завтрак – крупяные, яичные, творожные блюда (каши, омлеты, запеканки и другое).

Оптимальным дополнением могут быть свежие овощи или фрукты или блюда из свежих овощей или фруктов, сыр.

Напитки – кофе (для детей кофейный напиток на основе злаков), чай, какао.

Второй завтрак – соки, фрукты, сухофрукты, орехи, молоко и кисломолочные продукты, предпочтительно без сладких наполнителей, сушки, баранки, зерновые хлебцы, не сдобное печенье.

Полдник – те же продукты, что и на второй завтрак, но без дублирования.

Ужин: блюда из овощей или круп, блюда из мяса, птицы и рыбы, блюда из творога. Напитки – чай, чай с молоком.

На ночь: кефир, йогурт, био йогурт, ряженка, биолакт и другие кисломолочные продукты - м.д.ж. не более 2,5%. Отдавать предпочтение обогащенным пробиотическими микроорганизмами.

Обед – закуска (свежие овощи или салат из овощей), первое и второе блюда, напитков.

- Салат – заправлять преимущественно растительным маслом (подсолнечным, оливковым, кукурузным и пр.).
- Первые блюда: овощные супы, щи, борщ, рыбные супы и другие.
- Вторые блюда: блюда из мяса, птицы или рыбы с применением различной способов кулинарной обработки.
- Гарниры: блюда из овощей, круп или макаронных изделий. Если в качестве первого блюда используется крупяное, то в качестве гарнира идет овощное блюдо и наоборот.
- Напитки: компоты, кисели, морсы и отвары из свежих или сухих фруктов со сниженным содержанием добавленного сахара/без него.

В ежедневный пищевой рацион рекомендуется включать все основные традиционные продукты:

- хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки, или с добавлением цельнозерновой муки или отрубей, зерновые хлебцы, крупы и макаронные изделия;
- молоко и молочные продукты (молоко, кефир, йогурт без фруктовых наполнителей и др. кисломолочные продукты с массовой долей жира не более 2,5%, творог с м.д.ж. не более 5,0%, сыры с м.д.ж. не более 30%, сметана с м.д.ж. не более 15%, сливочное масло с м.д.ж. не более 72,5%);
- мясо, птицу и рыбу (рыба должна быть в рационе не менее 2 раз в неделю);
- растительные масла (подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое и другие);
- блюда из яиц (2-3 раза в неделю), кроме этого яйца могут быть использованы как компонент других блюд (салаты, выпечка и другие);
- фрукты и овощи в свежем виде и после кулинарной обработки – около 400 г.

# Необходимые питательные вещества для борьбы с COVID-19

---

# Витамины-антиоксиданты: Витамин А/бета-каротин

**Рыбий жир**



19 мг

**Печень**



куриная 11,9 мг;  
говяжья 8,1 мг;  
свинина 3,4 мг

**Морковь**



7,9 мг

**Перепелиное  
яйцо**



0,51 мг

**Икра кеты**



0,43 мг

**Чеснок**



2,1 мг

**Тыква**



1,6 мг

**Абрикос**



1 мг

**Сметана**



0,24 мг

**Морская капуста**



(ламинария) 0,2 мг



# Витамины-антиоксиданты: Витамин А/бета-каротин

**Куриное яйцо**



0,32 мг

**Сыр плавленый**



(в зависимости от вида) 0,25 – 0,30 мг

**Черемша**



4,1 мг

**Калина**



2,3 мг

**Капуста брокколи**



0,37 мг

**Болгарский перец**



0,1 мг

**Персик**



0,1 мг

**Угорь**



1 мг

**Масло сливочное**



0,57 мг

**Сыр брынза**



0,12 мг

# Витамины-антиоксиданты: Витамин С

**Шиповник**



1000 мг

**Перец сладкий**



250 мг

**Черная смородина**



200 мг

**Облепиха**



200 мг

**Киви**



180 мг

**Жимолость**



150 мг

**Перец острый**



143.7 мг

**Черемша**



100 мг

**Капуста брюссельская**



100 мг

**Капуста брокколи**



89.2 мг

# Витамины-антиоксиданты: Витамин С

**Калина**



82 мг

**Капуста цветная**



70 мг

**Рябина**



70 мг

**Земляника**



60 мг

**Апельсин**



60 мг

**Капуста  
краснокочанная**



60 мг

**Хрен**



55 мг

**Шпинат**



55 мг

**Чеснок перо**



55 мг

**Лимон**



40 мг

# Витамины-антиоксиданты: Витамин Е

**Печень**



Свинина 4 мг, говядина 5 мг,  
курица 6,6 мг

**Кедровые орехи Сыр плавленый**



4,28 мг



3,5 мг

**Арахис**



3,27 мг

**Говядина**



3,24 мг

**Фасоль**



3,21

**Горох**



3,18

**Баранина**



3 мг

**Свинина**



3 мг

**Пшеница**



2,8 мг

**Гречка**



2,77 мг

**Ячневая крупа**



2,71 мг

**Овсянка**



2,68 мг

**Утка**



2,47 мг

**Индейка**



2,46 мг

# Витамины-антиоксиданты: Витамин D

**Гриб мейтаке**



28 мкг

**Карп свежий**



20,1 мкг

**Осетровая икра**



8 мкг

**Скумбрия**



7,2 мкг

**Палтус**



5,8 мкг

**Тунец**



5,6 мкг

**Сельдь**



5,4 мкг

**Грибы лисички**



5,3 мкг

**Сардина**



4,8 мкг

**Форель**



3,9 мкг

# Витамины-антиоксиданты: Витамин D

**Камбала**



3,4 мкг

**Сало свиное**



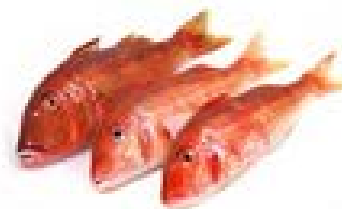
2,5 мкг

**Печень**



говяжья 1,2 мкг

**Окунь морской**



2,3 мкг

**Яйцо куриное**



2 мкг

**Треска**



0,6 мкг

**Сливочное масло**



0,2 мкг

**Белый гриб**



0,2 мкг

**Сметана 30%**



0,15 мкг

**Сливки 20%**



0,12 мкг

# Цинк



# Флавоноиды

**Лимон**

(белая часть кожуры и цедра)



**Апельсин**

(белая часть кожуры и цедра)



**Грейпфрут**

(белая часть кожуры и цедра)



**Абрикос**



**Гречка**



**Черешня**



**Шиповник**



**Черная смородина**



**Черноплодная  
рябина**



**Салат**





# Глутатион



## Продукты, богатые глутатионом



# Питьевой режим

---

Если при заболевании держится высокая температура, то вместе с потом теряется много воды, минеральных солей и водорастворимых витаминов



нужно ввести в  
рацион  
достаточное  
количество воды

**2-2,5 л  
ЖИДКОСТИ**



# Профилактика коронавирусной инфекции при контакте с пищевыми продуктами

---

## **В домашних условиях до и после разбора покупок:**

1. Тщательно помыть руки
2. Дезинфицировать поверхности столов, внутреннюю поверхность сумок, холодильников, кухонного оборудования
3. На поверхность потребительской упаковки пищевых продуктов можно распылять спиртосодержащие средства или протирать их салфетками, пропитанными этими средствами.

Обработку овощей и фруктов нужно проводить вымытыми руками либо в одноразовых перчатках, промывая проточной питьевой водой и обсушивая бумажным полотенцем. Сухофрукты допускается дополнительно ополаскивать горячей водой или кипятком.

Плоды с морщинистой поверхностью рекомендуется после мытья зачищать от кожицы, ополаскивать проточной водой, обсушивать перед приготовлением блюд или употреблением в пищу в сыром виде. Ягоды и зелень перед промыванием проточной водой следует кратковременно замачивать в воде для удаления частиц земли.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

---