



## Post-COVID betegek dietetikai ellátásának vonatkozásai

A post-COVID-19 szindrómában érintett betegek körében gyakran előforduló alultápláltság, csökkent zsírtmentes testtömeg, valamint fáradtság, izomgyengeség, étvágytalanság, ízlelés/szaglás megváltozása és pszichológiai distressz nehezíti a teljes gyógyulást.

A betegellátás gyakran multidiszciplináris együttműködést igényel. Ilyen eset pl. a posztintenzív terápiás szindróma (PICS) vagy az élsportolók hosszú COVID-19 betegsége.

A dietetikusoknak fontos szerepe van a SARS-CoV-2 koronavírus okozta fertőzésen átesettek rehabilitációjában, illetve a post-COVID betegek gondozásában. A post-COVID-19 szindrómában szenvedő betegeknek személyre szabott gondozásra, tápláltsági állapot és táplálkozási felmérésre van szükségük. A dietetikusi munka során javasolt a **Nutrition Care Process (NCP)** modell alapján dolgozni. Intervenció célja: tünetek kezelése, táplálkozás és testösszetétel optimalizálása, fizikai és mentális szövődmények rizikójának csökkentése, gyógyulási idő lerövidítése, általános egészségi állapot és életminőség javítása.

### Az immunrendszer támogatása

Egyes étrendi faktoroknak (pl. esszenciális zsírsavak, glutamin, arginin, E-, C- és D-vitamin, cink, szelén, polifenolok) különösen nagy szerepe lehet a gyulladás és az oxidatív stressz csökkentésében, ezáltal az immunrendszer támogatásában és a post-COVID-19 szindróma kezelésében. Cél, hogy amikor csak lehet, a kiegyensúlyozott táplálkozás részeként megfelelő mennyiségben jusson hozzá a beteg. Ennek érdekében javasolt a kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozás (lásd OKOSTÁNYÉR®). Csak orvosilag indokolt esetben forduljunk az étrend-kiegészítőkhöz. Indokolt pl. D-vitamin szupplementáció az őszi-téli időszakban, illetve hiány esetén, mindig személyre szabottan.

Probléma	Javaslatok	Megjegyzés
<p>Alultápláltság, malnutríció, szarkopénia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A beteg testtömegének, tápláltsági állapotának rendszeres monitorozása</li> <li>• Rendszeres étkezési ritmus, napi 5-6 étkezés</li> <li>• Emelt energia- és fehérjetartalmú étrend <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 15-30 g fehérje/étkezés, a testtömegtől függően <i>(a gyulladáscsökkentésben fontos szerepet játszó esszenciális aminosavak bevitelének biztosítása érdekében)</i></li> <li>○ A valós bevitel monitorozása</li> <li>○ Teljes tápanyagtartalmú termékek előnyben részesítése</li> <li>○ Szükség esetén ételek, italok dúsítása (hagyományos) élelmiszerekkel</li> </ul> </li> <li>• Ha hagyományos élelmiszerekkel nem fedezhető a napi energia-és tápanyagigény ⇨ az étrend speciális, gyógyászati célú élelmiszerekkel (tápszerek, tápanyag modulok) történő dúsítása, illetve iható formulákkal (ONS) történő kiegészítése <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Energia- és tápanyagtartalom, illetve denzitás alapján</li> <li>○ Szükség esetén enterális szondatáplálás, kiegészítő parenterális táplálás</li> </ul> </li> </ul>	<p>Az izomtömeg és izomerő növeléséhez elengedhetetlen a megfelelő mozgás.</p>
<p>Ízérzékelés és szaglás zavara</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiegyensúlyozott, változatos étrend oktatása <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Az edukáció része legyen: zöldsűszerek és intenzív fűszerek beillesztése az étrendbe, íz áthangolás</li> </ul> </li> <li>• Fémes szájíz esetén: fém evőeszközök kerülése</li> <li>• Szájszárazság esetén: megfelelő folyadékbevitel, öblögetés vízzel (ne alkoholos szájvízzel), rágó/cukormentes cukorka a nyálélválasztás fokozására</li> </ul>	

<p>Krónikus fáradtság</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Javasolt a kiegyensúlyozott, megfelelő esszenciális zsírsav- és antioxidánstartalmú étrend</li> <li>• Javasolt állag: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ rágási nehezítettség esetén: folyékony, pépes</li> <li>○ légszomj esetén: magas víztartalmú élelmiszerek, ételek</li> </ul> </li> <li>• Az étkezés üteme: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ rendszeres, egyszerre kis mennyiségű étkezés</li> <li>○ nyugodt körülmények biztosítása, kapkodás elkerülése</li> </ul> </li> <li>• Ét elkészítés: ritkábban, de nagy mennyiség elkészítése, majd lefagyasztása (adagonként)</li> <li>• Tanácsok a megfelelő összetételű félkész- és készételek kiválasztásához/ételrendeléshez</li> </ul>	<p>Esetlegesen fennálló hiányállapotok (pl. magnézium-, cink-, folsavhiány) kezelése (étrend + étrendkiegészítő)</p>
<p>Hányinger</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Többször, keveset” elv az étkezésben és a folyadékfogyasztásban is</li> <li>• Nyugodt körülmények: lassú evés, ivás</li> <li>• Étkezés és folyadékfogyasztás időben elválasztva</li> <li>• Hőmérséklet: a hideg ételek, italok jobban tolerálhatók</li> <li>• Magas keményítőtartalmú ételek, gyömbér előnyös lehet</li> <li>• Erősen fűszeres, nagyon édes, zsíros ételek kerülése</li> </ul>	<p>Tiszta, kiszellőztetett helyiségben történjen az étkezés.</p>
<p>Hasmenés</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Táplálkozás-tüneti napló alapján egyénre szabni a diétát</li> <li>• Étkezések közti folyadékfogyasztás (túl hideg/meleg kerülése)</li> <li>• Az elvesztett folyadék-és elektrolit (Na, K) pótlása ételekkel, italokkal <ul style="list-style-type: none"> <li>○ szükség esetén ORS</li> </ul> </li> <li>• Laktóz-és hozzáadott cukormentes étrend</li> <li>• A magas keményítőtartalmú és a VOÉR-ban gazdag élelmiszerek javasoltak, sz.e. rostkiegészítő</li> <li>• Probiotikus élelmiszerek</li> </ul>	<p>Probiotikum alkalmazása szóba jöhet.</p>
<p>Reflux</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Táplálkozás-tüneti napló alapján egyénre szabni a diétát</li> <li>• Rendszeres, napi 5-6-szori, egyszerre kis mennyiségű étkezés</li> <li>• Közvetlenül étkezés utáni lefekvés elkerülése</li> </ul>	

## FELHASZNÁLT IRODALOM

- Barrea, L.; Grant, W.B.; Frias-Toral, E.; Vetrani, C.; Verde, L.; de Alteriis, G.; Docimo, A.; Savastano, S.; Colao, A.; Muscogiuri, G. Dietary Recommendations for Post-COVID-19 Syndrome. *Nutrients* **2022**, *14*, 1305. <https://doi.org/10.3390/nu14061305>
- A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének táplálkozási ajánlása COVID idejére. <https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2021/03/mdosz-kozlemeny-etkezesi-ajanlas-covid-idejen.pdf>
- Covid-19 beteg ápolása otthonában. MESZK, Dietetikai szakmai tagozat, szakmai tanácsadó testületének javaslata.
- A dietetikusok szerepe a COVID-19 elleni harcban. Az Európai Dietetikus Szövetség jelentése. (Role of Dietitians in the fight against COVID-19. EFAD Briefing Paper)
- Dietetic implications in the era of COVID-19. *Komp Nutr Diet* **2021**;1:1. DOI: 10.1159/000513193
- Szűcs, Zs.. Az immunrendszer étrendi támogatása, a táplálkozás szerepe a gyulladásoz folyamatok és az oxidációs stressz csökkentésében 1. rész. *Új Diéta*. **2020**; 29 (3-4).
- Szűcs, Zs.. Az immunrendszer étrendi támogatása, a táplálkozás szerepe a gyulladásoz folyamatok és az oxidációs stressz csökkentésében 2. rész. *Új Diéta*. **2021**; 30 (1).

Készítette a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2022.

Az összefoglaló összeállítását támogatta:

