



A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének táplálkozási ajánlása COVID idejére

Szerencsére sokan meggyógyulnak a COVID-ból, de felépülésük után gyakran még hónapokig küzdenek krónikus fáradtsággal, memória- és koncentrációzavarokkal, izom és ízületi fájdalmakkal vagy éppen csökkent étvágygal, illetve az ízérzékelés és szaglás hiányával. A gyengeség, étvágytalanság, hányinger, szájszárazság miatt könnyen alakul ki fogyás és alultápláltság, ami lassítja a teljes gyógyulást. Másfelől az sem mindegy, milyen kondícióban kap el minket egy betegség. Noha a COVID esetében a túlsúly kockázati tényezőnek számít, az alultápláltság legalább ilyen veszélyes. Egy friss svájci kutatás szerint az alultáplált belgyógyászati betegeknek 20%-kal csökkenthető a halálozási arány táplálkozásterápiával.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének ajánlása a betegség utáni regenerációhoz:

Tanácsok fogyás és/vagy alultápláltság esetén

- rendszeresen ellenőrizzük a súlyunk alakulását
- együnk gyakran, keveset, főétkezések közé feltétlenül iktassunk be 2-3 kisebb étkezést
- részesítsük előnyben a kalória- és fehérjedús ételeket, pl. halat vagy csirkehúst rizsszel, túróval vagy cottage cheese-zel töltött héjában sült burgonya
- dúsítsuk az ételleinket például reszelt sajttal, darált mandulával, dióval vagy éppen tejjel
- fogyasszunk bőségesen folyadékot, a palettát színesíthetjük tejes italokkal is, amelyekkel a vízhez képest plusz tápanyagokat és kalóriát nyerhetünk
- súlyos étvágytalanság és jelentős fogyás esetén speciális roboráló készítményekre és tápszerekre is szükség lehet, ilyenkor az étrend szakszerű összeállításáért forduljunk dietetikushoz

Tanácsok étvágytalanság, az ízérzékelés és szaglás csökkenése esetén

- nyugodtan válasszuk a kedvenc ételleinket
- az intenzívebb összetevőkkel, mint például a mustárral, a tormával, fűszerekkel, savanykás gyümölcsökkel vonzóbbak lehetnek az ételek
- a változatosabb ízvilág mellett különböző állagú és hőmérsékletű fogásokkal is érdemes kísérletezni
- ha túl sósak vagy keserűnek érzünk egy ételt, ízérzékünkön javíthat egy kis édesítés például mézzel
- fémes szájíz esetén ne használjunk fém evőeszközöket
- kisebb tányéron nem hat riasztóan soknak az étel
- szájszárazság esetén gyakrabban öblítsünk szájat, de ne használjunk alkoholos szájvizet, a nyállelválasztást fokozhatja cukormentes cukorka vagy rágó fogyasztása

Tanácsok fáradtság esetén

- a puha, magas víztartalmú ételek fogyasztása könnyebb lehet fáradtság és légszomj esetén, jó szolgálatot tehetnek a különböző szószok, mártások is a fogások nedvesítésében
- hagyjunk magunknak elég időt az étkezésre
- ha túl fáradtak vagyunk a főzéshez, bátran válasszuk a készételeket vagy rendeljünk házhoz