

**ПАЦИЕНТАМ С КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ  
РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ РЯДА  
РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПИТАНИЮ**

Пищевой рацион при COVID-19 должен быть полноценным и разнообразным, содержать достаточное количество белка, витаминов и минералов для нормальной работы иммунной системы организма.

Питаться следует несколько раз в день небольшими порциями, не нагружая пищеварительную систему.

Основными блюдами для пациентов являются каши, бульоны и легкие супы, тушеные или запеченные овощи, фрукты.



Источниками полноценного белка являются нежирная говядина, кролик, птица (курица, индейка), рыба, яйца.

Кроме того, яичный желток и жирная морская рыба богаты витамином Д, который также участвует в поддержании иммунитета, и с учетом длительного пребывания пациента в помещении рекомендовано его ежедневное потребление. Много витамина Д содержат печень трески, говяжья печень.



Особое внимание стоит уделить молочным продуктам, т.к. содержащиеся в них белки не только участвуют в поддержании иммунитета, но и непосредственно блокируют проникновение коронавируса в клетки организма человека.

Рекомендуется включать в пищевой рацион не менее 1,5 стаканов молока в день или других молочных продуктов, эквивалентных ему по содержанию белка (например, 50 г творога, 30 г сыра и т.д.), а также увеличить потребление кисломолочных напитков, особенно обогащенных про- и пребиотиками (бифидобактерии, лактобактерии, инулин и др.).

**Беременным женщинам и кормящим матерям рекомендовано увеличить потребление молока до 500 г в день или в эквивалентных продуктах - сыр, творог, йогурт.**

**Детям от двух до пяти лет - от 350 до 500 г молока.**

**Люди с непереносимостью лактозы могут потреблять безлактозные или низколактозные молочные продукты.**

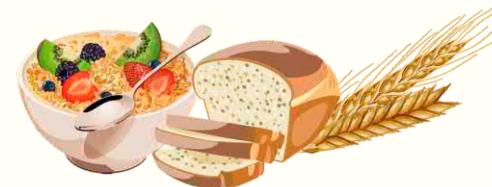
**ЕЩЕ ОДИН ВАЖНЫЙ ПОМОЩНИК  
ДЛЯ ИММУНИТЕТА - ВИТАМИН С**



В качестве источника витамина С нужно потреблять в пищу цитрусовые, чернику, клюкву, смородину, шиповник, облепиху, лук, сладкий перец, брокколи и другие виды капусты.

В поддержании иммунитета непосредственное участие принимает кишечная микрофлора. Для ее нормального функционирования необходимо достаточное потребление клетчатки. Поэтому при каждом приеме пищи следует включать в рацион овощи, фрукты, бобовые и цельнозерновые продукты.

К цельнозерновым продуктам относятся овес, гречневая и перловая крупы, коричневый рис, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, хлеб и лепешки из цельнозерновой муки.



**Жиры при COVID-19 не следует исключать или резко ограничивать, т.к. вещество, выстилающее легкие изнутри (сурфактант) на 90% состоит из жиров.**

Рекомендуется умеренное потребление полезных жиров: сливочного масла, орехов, растительных масел, жирных сортов рыбы, молочных продуктов средней жирности. А вот от жирных сортов мяса, колбас, жареных блюд, содержащих «вредные» жиры, лучше отказаться.

В тех случаях, когда у пациента с COVID-19 ограничены возможности употреблять свежие продукты, в рационе может увеличиваться содержание консервированных продуктов, содержащих много соли. Однако следует отдавать предпочтение продуктам с пониженным содержанием или без добавления соли, не досаливать блюда, т.к. избыток соли провоцирует усиление воспалительного процесса.

Рекомендуется снизить потребление сахара. Вместо сладкого лучше употреблять свежие фрукты. Приемлемой альтернативой являются также замороженные фрукты, фрукты в собственном соку (не в сиропе) и сухофрукты без добавления сахара.

## РЕКОМЕНДУЕТСЯ

1. Потреблять достаточное количество жидкости (не менее 1,5-2 л в день), особенно при повышенной температуре. Это поможет снять интоксикацию.

2. Теплое питье в виде фруктовых и овощных соков пополам с водой, морсов, компоты из свежих или замороженных фруктов и ягод, сухофруктов, отвар шиповника, щелочные минеральные воды без газа.

3. Не пить крепкий кофе, крепкий чай, т.к. это может привести к обезвоживанию организма. Восстановить силы помогут некрепкие мясные и куриные бульоны.



При приеме пищи важно соблюдать требования гигиены, чтобы избежать заражения других членов семьи. Больному COVID-19 необходимо иметь индивидуальную посуду, которая должна храниться отдельно и дезинфицироваться после каждого приема пищи.

## Решительно исключите употребление любого вида алкоголя в качестве профилактики или лечения

Употребление алкоголя и особенно **злоупотребление** им снижает способность организма противостоять инфекционными заболеваниями, включая **COVID-19**.

Кроме того, алкоголь снижает эффективность некоторых лекарственных препаратов и усиливает воздействие и токсичность других, нарушает функцию печени, что может привести к серьезным проблемам, вплоть до печеночной недостаточности.

Министерство здравоохранения  
Пензенской области



## ПИТАНИЕ БОЛЬНЫХ С КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ

