

Prehrana za spodbujanje delovanja imunskega sistema kot zaščito pred okužbo s SARS-CoV-2

Za naše zdravje, spodbujanje imunskega sistema in dobro počutje je **pomembna raznolika in uravnotežena prehrana**, kar je v času prisotnosti virusa SARS-CoV-2 v družbi še toliko pomembnejše. Pri načrtovanju prehrane pazite na **zadosten energijski vnos, živila izbirajte preudarno**. V trenutnih razmerah **odsvetujemo shujševalne diete, priporočamo pa uživanje čim bolj nepredelanih živil**, tudi obroke pripravljajte iz čim bolj osnovnih živil. Pazite na **zadosten vnos beljakovin, pri tem izbirajte tako med žvili živalskega kot tudi rastlinskega izvora**. Dobri viri beljakovin so poleg mesa, rib, jajc, mleka in mlečnih izdelkov tudi stročnice (fižol, čičerika, soja, leča). Ribe predstavljajo dober vir omega-3 maščobnih kislin. **Vir ogljikovih hidratov naj predstavljajo polnozrnata živila, saj so dober vir prehranske vlaknine ter vitaminov in mineralov**. Glavni vir maščob naj predstavljajo rastlinska olja, kot npr. oljčno olje in olje oljne ogrščice.

Poskrbite za dovolj tekočine, ženske naj bi na dan zaužile okoli 2 l, moški pa okoli 2,5 l tekočine, kar pomeni 6-8 kozarcev tekočine na dan. Pri tem izbirajte vodo ali nesladkane čaje, izogibajte se prekomernemu uživanju sladkih in alkoholnih pijač.

Čeprav z nobenim živilom ne moremo popolnoma preprečiti okužbe z virusom SARS-CoV-2, pa imajo številna hranila pomembno vlogo pri spodbujanju delovanja imunskega sistema.

Pomemben vir vitaminov in mineralov predstavljata zelenjava in sadje. Priporočamo vsaj 250 g zelenjave in 150 g sadja na dan.

Nedavne raziskave potrjujejo vpliv nekaterih hranil na zmanjšano tveganje za okužbo z virusom SARS-CoV-2, kot tudi na ugodnejši potek same bolezni.

Vitaminski in mineralni, ki imajo pomembno vlogo pri spodbujanju delovanja imunskega sistema, in glavni viri:

- Vitamin A: Jetra, jajca, mleko, sir, ribe, korenje, sladek krompir, špinača, brokoli, paprika, marelice.
- Vitamin B6: Meso, ribe, soja, kalčki, riž, banane, krompir, korenje.
- Vitamin B12: Drobovina, ribe, meso, jajca, mleko, sir.
- Vitamin C: Sadje in zelenjava, predvsem rdeča paprika, radič, brokoli, pomaranča, limona, grenivka, jagode, krompir.
- Vitamin D: Najzanesljivejši vir vitamina D je sicer nastajanje le-tega v koži pod vplivom sončne svetlobe (UV-B žarki). Intenzivnost UV-B žarkov se glede na geografsko lego Slovenije spreminja vse leto in ves dan. Najmočnejši UV-B žarki so med 10. in 16. uro med aprilom in oktobrom (nad 40° zemljepisne širine kamor sodi tudi Slovenija). V tem času se z zadostno izpostavljenostjo sončni svetlobi (20 min/dan) v dopoldanskem ali popoldanskem času, ki je kombinirana s športno vadbo (hoja, tek, plavanje, kolesarjenje), tvori zadostna količina vitamina D v koži. V jesensko-zimskem času, ko je intenzivnost UV-B žarkov nizka (od oktobra do aprila), svetujemo uživanje prehranskih dopolnil oz. zdravil z vitaminom D ([več](#)). Živil, ki vsebujejo vitamin D je namreč malo,

v glavnem so to ribje olje in mastne ribe. Potrebe po vitaminu D je zgolj s hrano praktično nemogoče pokriti. Glede na nedavno raziskavo, ki so jo opravili na Inštitutu za nutricionistko so ugotovili, da večina prebivalcev Slovenije ne pokriva dnevnih potreb po vitaminu D ([več](#)).

- Vitamin E: Rastlinska olja, oreški, semena, špinača, brokoli.
- Cink: Jetra, meso, morski sadeži, trdi siri, oreški, bučna semena, sezam, fižol, leča.
- Selen: Morska hrana, meso, mleko, jajca, brazilski oreščki, indijski oreščki.
- Baker: Morski sadeži, jetra, sezam, oreški, stročnice, suho sadje, kakav, žita, krompir, avokado.
- Železo: Meso, ribe. Med pomembnimi viri v naši prehrani so tudi žita in žitni izdelki, stročnice ter zelenjava in sadje, vendar pa je iz teh virov absorpcija železa slabša. Boljšo absorpcijo železa iz rastlinskih virov dosežemo s sočasnim uživanjem živil z veliko vsebnostjo vitamina C.

Pozorni bodite pri nakupu živil, **ne delajte si prevelikih zalog** in zmanjšajte morebitne zavržke hrane. pri nakupu izbirajte lokalno pridelana in sezonska živila. Morebitne viške hrane lahko zaužijete naslednji dan, jih zamrznete oziroma ustrezno shranite do porabe.

Pri nakupovanju bodite pozorni tako na izbor živil kot tudi varnost. Na osnovi mnenja Evropske agencije za varnost hrane ter Svetovne zdravstvene organizacije je tveganje, da bi se SARS-CoV-2 prenašal preko hrane, vode in embalaže, zelo majhno, vendar kljub temu upoštevajte splošna higienska priporočila, tudi pri rokovanju z embalažo.

Kaj pa če zbolimo? Prehrana v času okrevanja po okužbi s SARS-CoV-2

Vsa zgoraj navedena priporočila veljajo tudi za osebe, ki so se okužile z virusom SARS-CoV-2. Ker pa se **okuženi pogosto srečajo z različnimi težavami, povezanimi s prehranjevanjem, predvsem v smislu neješčnosti, smo za vas pripravili še nekaj dodatnih nasvetov.**

V kolikor ste se okužili z virusom SARS-CoV-2 lahko to vpliva na vaš apetit, pride do izgube občutka za vonj in okus, oteženega požiranja hrane in pijače ter občutka slabosti. Okužba s SARS-CoV-2 tako pogosto vpliva na vrsto in količino zaužite hrane, zaradi česar se telesna masa lahko občutno zmanjša. V času bolezni ima prehrana še toliko večji pomen in pomembno vlogo pri okrevanju. **Ko se naše telo bori z okužbo, se namreč povečajo potrebe po energiji, beljakovinah in tekočini ter ostalih pomembnih hranilih, kot so vitamini in minerali.**

Poskušajte obdržati podobno telesno maso kot pred okužbo, ne glede na vaše trenutno stanje prehranjenosti. Veliko bolnikov v času okužbe shujša, pri tem posledično izgubi na mišični masi, kar oteži oziroma podaljša čas okrevanja. Da se temu izognete, lahko poskusite z naslednjimi nasveti.

Poskušajte jesti na vsake 2-3 ure, ustvarite si urnik prehranjevanja, obrokov ne izpuščajte, tudi v kolikor nimate apetita. Razmak med zadnjim večernim in prvim jutranjim obrokom naj bo manjši

od 12 ur. Poskrbite za zadosten vnos zelenjave in sadja, skupno vsaj 5 različnih porcij dnevno (tri porcije zelenjave in dve porciji sadja). V kolikor ste izgubili občutek za zaznavanje vonja in okusa, uživajte hrano različne teksture (hrustljave, kremaste ipd.). Če ste hitro siti, poskušajte ob obroku najprej zaužiti beljakovinsko živilo. V kolikor težje požirate, prilagodite teksturo obrokov, uživajte mehkejšo hrano (enolončnice, jogurti, pudingi, kaše ipd.). Obroki naj bodo čim bolj energijsko gosti, v vsak obrok vključite živilo, ki vsebuje veliko beljakovin:

- V enolončnice, juhe, omake, solate ipd. dodajte več mesa, rib in stročnic kot običajno.
- Uživajte polnomastno mleko (3,5 % mlečne maščobe) in mlečne izdelke.
- Uživajte grški ali islandski tip jogurta namesto navadnega.
- V smoothie, kaše, puding ipd. dodajte jogurt, skuto, posneto mleko v prahu ali sirotkine beljakovine.
- Uživajte prigrizke kot so sir, skuta, oreški, arašidovo maslo ipd.
- Obroke si energijsko obogatite z dodatkom maščob (rastlinska olja, maslo, smetana ipd.).

V kolikor kljub zgornjim nasvetom opazate upad telesne mase, lahko poskusite s tako imenovano terapevtsko hrano. V lekarnah in specializiranih trgovinah so na voljo različni visokoenergijski in beljakovinski napitki ter kreme, ki lahko pripomorejo k višjemu energijskemu in beljakovinskemu vnosu ter zadostnemu vnosu vseh ostalih pomembnih hranil.

Pomembno je, da poskrbite za zadosten vnos tekočine, tudi če niste žejni. **V kolikor vam je slabo, pijte po požirkih, 50-100 ml na vsakih 15 minut.**

Na Oddelku za živilstvo Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani izobražujemo prehranske strokovnjake (magistre/-ice inženirje/-ke prehrane), ki vam v primeru dodatnih vprašanj s področja prehrane z veseljem priskočijo na pomoč. Za več informacij se lahko obrnete tudi na doc. dr. Evgena Benedika, predavatelja vsebin klinične prehrane in dietetike ([evgen.benedik \(a t \)bf.uni-lj.si](mailto:evgen.benedik@bf.uni-lj.si)).

Pripravili:

doc. dr. Evgen Benedik
izr. prof. dr. Jasna Bertonec
doc. dr. Mojca Korošec
asist. Neža Lipovec
asist. dr. Saša Piskernik
doc. dr. Tanja Pajk Žontar