



# COVID-19 I ŻYWIENIE

- Zdrowa dieta i zdrowy styl życia **wzmacniają funkcje obronne układu odpornościowego** i pomagają w walce z zakażeniem.

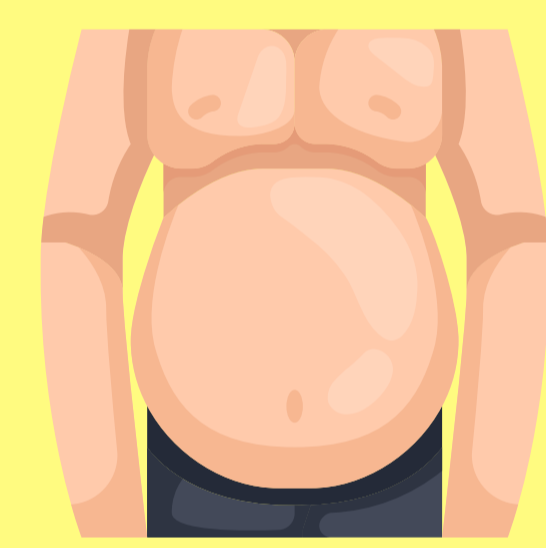


- **Nie ma dowodów**, że specyficzna żywność lub jej składniki lub suplementy diety mają dodatkowe znaczenie w zapobieganiu lub łagodzeniu przebiegu COVID-19.

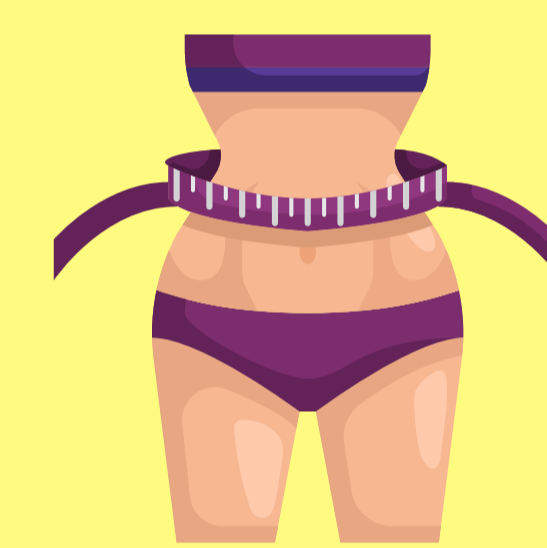
Co zwiększa szansę **ciężkiego przebiegu** COVID-19?



**NIEDOŻYWIENIE**



**OTYŁOŚĆ**



**NIEDOWAGA**



**ZDROWA  
DIETA I STYL  
ŻYCIA**



**DOBRY  
STAN  
ODŻYWIENIA**



**WŁAŚCIWE  
FUNKCJONOWANIE UKŁADU  
ODPORNOŚCIOWEGO**

**KTÓRE SKŁADNIKI DIETY  
SĄ NAJWAŻNIEJSZE?**

- witaminy: D, C, A (w tym beta-karoten), E, B6, B12, kwas foliowy;
- cynk, miedź, selen, żelazo;
- aminokwasy (białko);
- wielonienasycone kwasy tłuszczowe *n-3* i *n-6*;
- błonnik pokarmowy pobudzający mikroorganizmy obecne w jelicie grubym człowieka (tzw. mikrobiotę jelitową).



# OGÓLNE ZALECENIA ŻYWIENIOWE PODCZAS PANDEMII COVID-19



1. Dbanie o **dostosowanie wartości energetycznej diety** do aktualnego poziomu aktywności fizycznej.
2. Oparcie całodiennej diety **w połowie na warzywach i owocach**.
3. Zachowanie odpowiedniego stanu **nawodnienia organizmu**.
4. Dokonywanie **racjonalnych wyborów żywności**.
5. Ograniczenie spożycia **cukru, soli i tłuszczów**.
6. Unikanie picia napojów **alkoholowych**.
7. Przestrzeganie zasad **higieny i bezpiecznego postępowania** z żywnością.
8. Wspólne spożywanie **domowych posiłków** jako metoda łagodzenia stresu.
9. Dbanie o regularną **aktywność fizyczną**.
10. Suplementacja diety, jeśli nie pokrywa zapotrzebowania organizmu.
11. Korzystanie z **rzetelnych źródeł** informacji żywieniowej.



## ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA DZIECI PODCZAS PANDEMII COVID-19

1. Karmienie piersią.
2. Dbanie o **codzienne wypijanie wystarczającej ilości wody**.
3. Dbanie o **codzienną aktywność fizyczną**.
4. Podawanie **świeżej i nieprzetworzonej** lub mało przetworzonej żywności.
5. Zapewnienie tłuszczów o odpowiedniej **jakości**.
6. Ograniczenie spożycia **soli i cukrów**.
7. Przygotowywanie **domowych posiłków**.
8. Korzystanie ze wsparcia psychospołecznego oraz specjalistów.

