

Ogólne zalecenia żywieniowe podczas pandemii COVID-19

Załącznik 1 do stanowiska Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie zaleceń żywieniowych podczas pandemii COVID-19

1. Dbanie o dostosowanie wartości energetycznej diety do aktualnego poziomu aktywności fizycznej

- Jedz różnorodną żywność, ponieważ każdy produkt ma inną wartość odżywczą – w wyborze żywności warto się kierować „Talerzem zdrowego żywienia”, dbając o właściwe proporcje między żywnością pochodzenia roślinnego i zwierzęcego
- Codzienna dieta powinna zawierać dużo warzyw, owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych, roślin strączkowych, orzechów, nasion oraz odpowiednią ilość ryb, produktów mlecznych, jaj i produktów mięsnych
- Podstawą diety powinna być żywność niskoenergetyczna o małej zawartości tłuszczu i cukrów
- Warto wybierać żywność o niskim indeksie glikemicznym¹ ($IG < 50$), która może wydłużać odczucie sytości i zmniejszać wartość energetyczną posiłków, korzystnie wpływając na normalizację stężenia glukozy we krwi i regulację metabolizmu tkanki tłuszczowej
- Jeśli masz siedzący tryb pracy, nie objadaj się ani nie stosuj głódówek, żeby utrzymać lub osiągnąć prawidłową masę ciała
- Jeśli masz niedowagę lub nadwagę, nie pomijaj posiłków, jedz regularnie, staraj się uregulować rytm dnia, dbaj o odpowiednią długość i jakość snu

2. Oparcie codziennej diety w połowie na warzywach i owocach

- Spożywaj codziennie co najmniej 5 porcji warzyw i owoców, z przewagą warzyw (3-4 porcje warzyw i 1-2 porcje owoców)
- Wybieraj różnokolorowe, surowe warzywa i owoce lub mało przetworzone warzywa (np. krótko gotowane lub gotowane na parze)

3. Zachowanie odpowiedniego stanu nawodnienia organizmu

- Wypijaj codziennie co najmniej 8-10 szklanek napojów niesłodzonych
- Najlepiej pij wodę, napary owocowe lub ziołowe
- Aby poprawić smak wody, dodaj kawałek świeżego, aromatycznego owocu lub świeżych ziół
- W utrzymaniu dobrego nawodnienia pomaga także spożywanie świeżych warzyw i owoców
- Ograniczaj napoje zawierające kofeinę, ponieważ za duże ich spożycie (np. > 3-4 filiżanek kawy dziennie) może sprzyjać odwodnieniu i zaburzać jakość snu

¹ Indeks glikemiczny to pojęcie, które charakteryzuje reakcję organizmu i wzrost stężenia glukozy we krwi po spożyciu żywności lub posiłku zawierającego węglowodany; niski indeks glikemiczny ($IG < 50$) mają np. musli naturalne, mleko, jogurt naturalny, soki owocowe i warzywne, orzechy, nasiona, warzywa, świeże i suszone nasiona roślin strączkowych, większość owoców świeżych i suszonych

4. Dokonywanie racjonalnych zakupów żywności

- Zakupy żywności powinny być przemyślane, robione zgodnie z wcześniej przygotowaną listą produktów, które są rzeczywiście potrzebne
- Na liście zakupów żywności powinny znaleźć się takie produkty, których brakuje albo które należy uzupełnić; zwracaj uwagę na ich czas przydatności do spożycia
- Zaleca się produkty świeże i te o krótszym okresie przydatności do spożycia, takie jak warzywa, owoce i produkty mleczne
- W przypadku gdy konieczne jest korzystanie z żywności wymagającej dłuższego przechowywania, najlepszym rozwiązaniem są mrożonki, które mają wartość odżywczą bardzo zbliżoną do produktów świeżych
- Mrożenie może być także dobrym sposobem na racjonalne wykorzystanie żywności kupionej lub przygotowanej w zbyt dużej ilości

5. Ograniczenie spożycia cukru, soli i tłuszczów

Cukier

- Zamiast słodczy wybieraj owoce świeże, mrożone lub suszone, ale bez dodatku cukrów
- Jeżeli spożywasz słodczy, wybieraj te o mniejszej zawartości cukrów, z dodatkiem owoców zamiast kremów, i kontroluj ich spożycie
- Zwracaj uwagę na zawartość tłuszczu w słodczych – czytaj informacje żywieniowe na etykietach
- Zmniejsz ilość cukru lub miodu dodawaną do potraw i napojów oraz zdecydowanie ogranicz lub zrezygnuj ze spożycia napojów słodzonych

Sól

- Zmniejsz lub wyeliminuj dodawanie soli do potraw podczas gotowania i przy stole; usuń solniczkę ze stołu
- Sól zastąp ziołami i przyprawami, ewentualnie solą niskosodową
- Ogranicz spożycie gotowych wędlin i wyrobów mięsnych, a w zamian jedz ryby i wykorzystuj chude mięsa przygotowywane samodzielnie w domu z przyprawami i ograniczoną ilością soli
- Ogranicz stosowanie gotowych sosów (np. sojowego i rybnego), bulionów, zup, potraw typu *instant* lub z nich zrezygnuj na korzyść potraw samodzielnie przygotowanych i doprawionych małą ilością soli
- Jako przekąski wybieraj niesolone orzechy i nasiona

Tłuszcz

- Wybieraj chude rodzaje mięsa i wędlin, a z tłustych usuwaj nadmiar tłuszczu
- Ogranicz tradycyjne smażenie lub zastąp je innymi technikami kulinarnymi, które nie wymagają dodatku tłuszczu, lub technikami z małą ilością tłuszczu (np. pieczenie, duszenie z małą ilością tłuszczu)
- Ogranicz spożycie przetworzonych, wysokotłuszczowych produktów mlecznych, np. serków topionych, serków i past do smarowania

- Pamiętaj, że tłuszcze roślinne i zwierzęce mają różną wartość odżywczą, ale taką samą wartość energetyczną (9 kcal/g), dlatego niezależnie od rodzaju tłuszczu za duże spożycie go sprzyja otyłości

6. Unikanie picia napojów alkoholowych

- Alkohol zaburza funkcjonowanie układu nerwowego i pogarsza odpowiedź układu odpornościowego na infekcję
- Izolacja i ograniczenie kontaktów społecznych mogą sprzyjać nieprawidłowym nawykom związanym z piciem alkoholu – unikaj sytuacji zachęcających do picia alkoholu
- Zwiększone spożycie alkoholu, szczególnie przez osoby z nadwagą lub otyłością, chorobami serca i naczyń lub cukrzycą, zwiększa prawdopodobieństwo ciężkiego przebiegu COVID-19
- Spożywanie alkoholu nasila objawy depresji i lęku
- Alkohol może zmniejszać skuteczność lub nasilać działanie i toksyczność niektórych leków
- Nie należy spożywać napojów alkoholowych w ramach profilaktyki lub leczenia COVID-19.

7. Przestrzeganie zasad higieny i bezpiecznego postępowania z żywnością

- Myj opakowania produktów spożywczych po przyniesieniu do domu, jeśli to możliwe
- Dokładnie myj żywność przeznaczoną do spożycia na surowo, zwłaszcza warzywa i owoce
- Stosuj podstawowe zasady higieny rąk, kuchni i naczyń
- Przechowuj oddzielnie żywność surową i gotowaną, z zastosowaniem bezpiecznych temperatur, najlepiej $< 5^{\circ}\text{C}$
- Żywność, która tego wymaga, przetwarzaj termicznie ($> 60^{\circ}\text{C}$)

8. Wspólne spożywanie domowych posiłków jako metoda łagodzenia stresu

- Staraj się przygotowywać posiłki wspólnie z domownikami lub znajomymi, korzystając z komunikatora
- Spożywaj posiłki wspólnie z domownikami lub znajomymi, korzystając z komunikatora, o stałych porach, w miłej i spokojnej atmosferze
- Jeśli korzystasz z dostaw gotowych posiłków, zwracaj uwagę na odpowiednie warunki higieniczne podczas ich transportu i dostarczania oraz przestrzegaj terminu przydatności do spożycia

9. Dbanie o regularną aktywność fizyczną

- Jeśli to możliwe, staraj się codziennie spacerować
- Wykonuj regularnie ćwiczenia fizyczne dostosowane do możliwości i warunków
- W trakcie wykonywania pracy siedzącej wykonuj krótkie ćwiczenia odprężające, aby zmienić pozycję ciała

10. Suplementacja diety, jeśli nie pokrywa zapotrzebowania organizmu

- Stosowanie suplementów diety powinno być ukierunkowane na uzupełnienie niedoborów w organizmie tego składnika odżywczego, którego w diecie brakuje
- Jeśli zalecona jest rutynowa suplementacja witaminą D, należy jej przestrzegać
- Stosowanie innych suplementów diety zawierających witaminy lub składniki mineralne, zwłaszcza selen, powinno być każdorazowo skonsultowane z lekarzem i odbywać się pod jego nadzorem
- Niektóre witaminy i składniki mineralne przyjmowane w nadmiarze mogą mieć niekorzystny wpływ na zdrowie (więcej informacji w stanowisku Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka PAN w sprawie suplementów diety)

11. Korzystanie z rzetelnych źródeł informacji żywieniowej

- Podczas pandemii pojawiło się wiele niepotwierdzonych lub wypaczonych informacji o wpływie czynników żywieniowych na zakażenie SARS-CoV-2 i ciężkość przebiegu COVID-19 – Światowa Organizacja Zdrowia (World Health Organization, WHO) nazwała ten problem medialnej dezinformacji „infodemią”
- Podczas poszukiwania informacji żywieniowych zwróć uwagę, aby były one napisane przez zespoły ekspertów, najlepiej powiązanych ze środowiskami akademickimi, towarzystwami naukowymi lub uznanymi instytucjami (np. WHO), oraz poparte udokumentowanymi odniesieniami do wyników badań naukowych, które opublikowano w renomowanych czasopismach naukowych
- W sytuacjach wymagających porady żywieniowej zwróć się o pomoc do specjalisty – dietetyka lub żywieniowca