



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 7. 4. 2021 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Covid-19 a výživa. Základní nutriční doporučení při léčbě a zotavení

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Covid-19-a-vyziva.-Zakladni-nutricni-doporuzeni-pri-lecbe-a-zotaveni__s10010x19963.html](https://magazin.clanky/o-vyzive/Covid-19-a-vyziva.-Zakladni-nutricni-doporuzeni-pri-lecbe-a-zotaveni__s10010x19963.html)

Pro zdraví a obranyschopnost hraje důležitou roli dobrá fyzická kondice. Zároveň optimální tělesná hmotnost a nepřítomnost chronických chorob. Významnou roli v podpoře imunitního systému má správná výživa. Nemoc má vysoké nároky na dostatek živin, zvláště bílkovin.

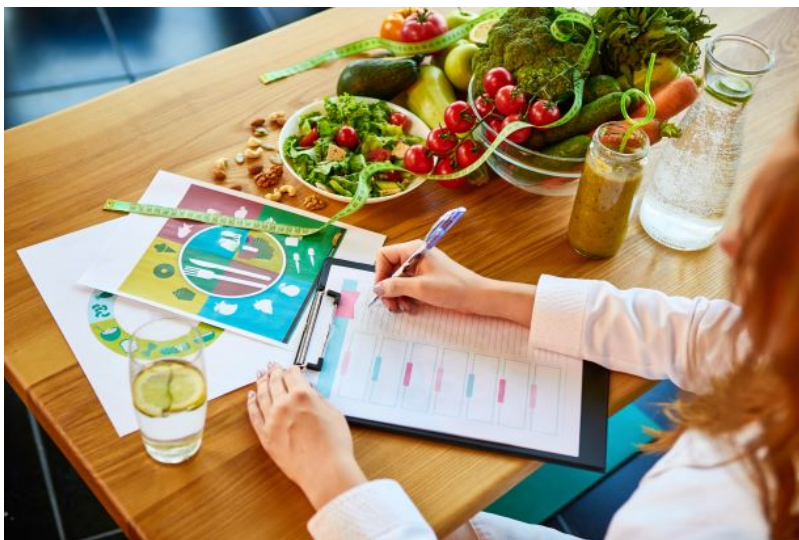


Imunitní systém je velmi aktivní orgán

Významnou roli v podpoře imunitního systému má správná výživa, která poskytuje organismu všechny potřebné živiny v dostatečném množství a kvalitě.

Imunitní systém je **velmi aktivní orgán**, který stále obnovuje a vytváří buňky jako jsou imunoglobuliny, lymfocyty, plazmatické buňky aj. Tyto buňky se neustále obměňují, přičemž rychlost této obměny se zvyšuje při s infekcí.

Nemoc je náročná na dostatek živin



Nemoc má vysoké nároky na dostatek živin. Jedná se zejména o **aminokyseliny**, které jsou nutné pro tvorbu nových bílkovin, **látek bílkovinné povahy a sacharidů** sloužících jako zdroj energie. Nepostradatelný je i **tuk** a mnohé vitaminy a stopové prvky.

prvky.

Je prokázáno, že 65 % neinfekčních a až 75 % infekčních onemocnění vzniká v souvislosti s nedostatečnou výživou.

- Výkonnost imunity se významně **snižuje při nedostatku vitamínu A, D,**

skupiny B a stopových prvků. Dále je spojena s deficitem železa, selenu a zinku.

Podvýživa, obezita a věk znamenají vysoké riziko

Onemocnění Covid-19 nejvíce ohrožuje osoby, jejichž výživa je nedostatečná, a to jak **ve smyslu podvýživy (protein-energetické malnutrice), tak nadměrného příjmu energie** vedoucího k rozvoji obezity.

Vedle nutričního stavu je významným rizikovým faktorem závažnosti průběhu nemoci Covid-19 věk. Dospělí ve věku nad 65 let představují 80 % hospitalizací a mají 23krát vyšší riziko úmrtí než pacienti mladší 65 let.

Příčiny závažných problémů u obézních

- Těžce obézní pacienti (BMI \geq 35 kg/m²) **mají 10x vyšší riziko**, že podlehnou onemocnění Covid-19. Často vyžadují péči na jednotkách intenzivní péče a napojení na ventilátor. Příčiny závažných průběhů nemoci Covid-19 jsou u obézních pacientů komplexní.

Obezita je spojena s celou řadou kardiometabolických rizik, závažné jsou i

poruchy respiračních funkcí a chronický systémový zánět nízkého stupně. Tuková produkuje mnoho látek s prozánětlivým účinkem.



Za rizikový faktor pro vznik systémového zánětu je považována i **tzv. „západní strava“** s vysokým obsahem energie a nízkou nutriční hodnotou. Vyznačuje se vysokým obsahem cukru, soli, nasycených a trans mastných kyselin na úkor

nenasycených, nízkým zastoupením komplexních sacharidů a vlákniny a bioaktivních látek.

- Tato skladba stravy mimo jiné nepříznivě [ovlivňuje střevní mikrobiotu](#). Dochází k poškození střevní bariéry, která se stává propustnou pro makromolekuly s možností navození zánětlivé lokální či systémové reakce.

Riziko podvýživy a zvýšená potřeba bílkovin během nemoci

Podvýživa se při onemocnění Covid-19 může rozvinout velmi rychle.

Stavy, kdy tělo bojuje s vážnou infekcí, bývají provázeny **tzv. stresovou malnutricí**. V této situaci organismus těžko využívá jako zdroj energie běžné energetické zdroje a **ve zvýšené míře využívá vlastní bílkoviny**. Tento typ podvýživy nemusí být na první pohled vůbec patrný a může se právě týkat i obézních pacientů, u nichž bývá úbytek hmotnosti maskován otoky.

- Důsledkem stresové malnutrice je nejen **horší hojení, ale prodlužuje se i délka pobytu v nemocnici** a dochází i k dalšímu oslabení imunitního systému.



NO APPETITE

Dalším důvodem zhoršení nutričního stavu je samotné onemocnění Covid-19. Řada příznaků spojených se středně závažným až závažným průběhem onemocnění **Covid-19 může nepříznivě ovlivnit příjem potravy.** Nemoc je provázena různě dlouhým obdobím imobilizace, která vede k ochabnutí svalů, včetně dýchacích.

Riziko vzniku podvýživy v průběhu nemoci souvisí i s **nevolností, průjemem a ztrátou chuti k jídlu.**

Základní nutriční doporučení při léčbě a rekonvalescenci Covid-19

Hlavním cílem je zajistit dostatečnou výživu jak v akutním stadiu nemoci, tak během rekonvalescence.

Doporučení:

- Během nemoci jezte častěji menší porce.
- Ke každému pokrmu **zařazuje bílkoviny**; preferujte pokrmy a potraviny s vysokým obsahem kvalitních bílkovin (např. maso, sýry, tvaroh, sýry, vejce, proteinové nápoje).
- Pokud trpíte nechutenstvím, zařadte speciální nutriční bílkovinné doplňky stravy (např. Nutridrink protein, Protifar).
- Při dechových potížích se osvědčují spíše **měkké pokrmy**, které příliš nevyžadují žvýkání (příkladem jsou pokrmy s omáčkou, pudinky obohacené proteinem, mleté maso s rozvařenou zeleninou – na způsob boloňské omáčky, polévky se zavařeným vejcem/sýrem).
- Při nechutenství **je výhodnější pít mezi jídly** než zároveň s jídlem.
- Jako nápoj dobře poslouží i mléko, ovocné šťávy.
- Při ztrátě chuti a čichu používejte více **koření a bylinek**.
- Při nemoci není čas na dietu, důležité je zajištění dostatečného příjmu energie a živin.