

RESPIRATORNE BOLESTI I PREHRANA

Nikola Mesarić, mag. nutricionizma, Služba za prehranu i dijetetiku, KBC Zagreb

Zdravlje respiratornog sustava usko je povezano s pravilnom prehranom. Osim energijske vrijednosti, hrana posjeduje i brojne komponente koje pridonose zdravlju respiratornog sustava. Brojna istraživanja upućuju na povezanost respiratornog, imunološkog i probavnog sustava, posebice uravnotežene flore mikroorganizama (mikrobiote) za koju je dokazano da bitno može ublažiti simptome infekcija.

Na imunološki sustav utječu sljedeće hranjive tvari: vitamin C, vitamin B6, vitamin B12, cink, vitamin A, vitamin D, željezo, folat i selen. Za ove nutrijente postoji zdravstvena tvrdnja EFSE (Europske agencije za sigurnost hrane) da doprinose normalnoj funkciji imunološkog sustava. Sustav obrane antioksidansa vrlo je složen u neutralizaciji slobodnih radikala. Prehrambeni unos odabranih vitamina i minerala, nezasićenih masnih kiselina te raznih fitokemikalija i flavonoida omogućava obnavljanje središnjih antioksidanata održavajući ravnotežu između pro- i antioksidansa. Važno je imati na umu da bez optimalnog kalorijskog unosa te raznolikog načina prehrane ne možemo postići optimalni unos vitamina i minerala. Prilikom borbe s infekcijom tijelo troši dosta energije te naposljetku organizam ostaje iscrpljen, a vrlo je individualno koliko dugo će to trajati. Hrana koja pokazuje obećavajuće učinke za prehladu, gripu i druge respiratorne infekcije su npr. agrumi i bobičasto voće, različito povrće (brokula, špinat, gljive, crvena paprika, slatki krumpir - batat), mahunarke, orašasti plodovi, različiti čajevi i začini (npr. kurkuma). Crijevna mikrobiota može utjecati na imunološki odgovor čime utječe i na napredovanje bolesti. Fermentirana hrana kao što je npr. svježi kiseli kupus i fermentirani mliječni proizvodi (kefir, jogurt s probiotikom, acidofil) doprinosi obnavljanju crijevne mikrobiote, a samim time i imunitetu. Osim toga, važan je i unos omega-3 masnih kiselina koje također imaju protuupalni učinak (npr. plava morska riba, lanene i chia sjemenke, orasi itd.).







Pandemija COVID-19, tekuća je pandemija nove bolesti respiratornog sustava, koju uzrokuje novi koronavirus SARS-CoV-2. Nema uvjerljivih dokaza da određena hrana ili način prehrane mogu utjecati na imunološki sustav i time prevenirati zarazu ili izliječiti osobu zaraženu koronavirusom. No, budući da simptomi bolesti mogu značajno utjecati na odgovarajući unos hrane i zadovoljavanje nutritivnih potreba, prehrana čini bitnu komponentu u liječenju i oporavku.

U slučaju nedovoljnog unosa hrane dolazi do gubitka tjelesne i mišićne mase čime se otežava oporavak. Zato je potrebno svjesno povećati unos pojedine hrane kako bi se spriječio daljnji gubitak i vratila snaga. Poželjno je redovito pratiti tjelesnu masu ili obratiti pozornost na druge znakove koji ukazuju na smanjenje tjelesne mase (npr. prevelika odjeća), ali i gubitak mišićne snage (npr. teže obavljanje svakodnevnih aktivnosti). Važno je jesti uravnoteženu i raznovrsnu hranu radi održavanja mišićne mase i snage tijela, ali i jačanja imuniteta i obrane od infekcija.

Preporučuje se slijediti sljedeće preporuke:

- Konzumirati manje, a češće obroke.
- Kako bi unijeli dovoljnu količinu proteina potrebnih za održavanje mišićne mase, uključiti hranu koja je izvor proteina (meso, ribu, jaja, sir, mahunarke ili orašaste plodove) u svaki obrok.
- Kao izvor energije i vlakana birati složene ugljikohidrate iz cjelovitih žitarica (zobnih pahuljica, prosa, ječma, heljde, kvinoje, amaranta, riže), krumpira, batata, tjestenine i kruha od cjelovitih žitarica.
- Vitamine i minerale potrebne za jačanje imuniteta unijeti svakodnevnom konzumacijom barem 5 serviranja voća i povrća (svježeg ili smrznutog) - uključiti sokove od voća i/ili povrća ili smoothije u prehranu kako bi lakše ostvarili preporučeni unos.
- Svakodnevno konzumirati 2 - 3 serviranja mlijeka ili mliječnih proizvoda (posni sir, jogurt, kefir, acidofil i sl.).

- Voditi računa o odgovarajućoj hidraciji - osim vode i čajeva uključiti mliječne napitke i cijeđene voćne sokove ako je potrebno povećati energijski unos.

<p>Smanjen apetit, mučnina, rani osjećaj sitosti</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Preporučuju se manji, a češći obroci (6 - 8 x dnevno). • Hrana se bolje podnosi svježija (hladna) ili na sobnoj temperaturi - npr. sendvič sa šunkom umjesto termički obrađenog mesa. • Konzumirati suhu hranu - štapiće i krekeri • Konzumirati jednostavne namirnice poput riže, jaja, tosta, tjestenine, banana, pire krumpira, posnog sira. • Izbjegavati hranu intenzivnih mirisa. • Ograničiti unos tekućine za vrijeme jela, kako to ne bi utjecalo na količinu konzumirane hrane. • Osjećaj mučnine mogu ublažiti čajevi od kamilice, matičnjaka, anisa i đumbira. • Izbjegavati ležeći položaj odmah nakon jela. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Eksperimentirati s hranom različitih tekstura i temperatura. • Intenzivnije začinjavati hranu (koristiti svježi đumbir, hren, chili). • Intenzivnim mirisima pokušati potaknuti osjet mirisa. • Održavati higijenu usne i nosne šupljine. 	<p>Promjene/gubitak osjeta okusa i mirisa</p> 	
<p>Otežano gutanje</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Konzistenciju i teksturu hrane prilagoditi trenutnom stanju (miksana ili jušna jela, guste povrtnje juhe, variva, smoothie i sl.). • Konzumirati mekšu i sočniju hranu - svježiju ili na sobnoj temperaturi. • Olakšati unos tekućine korištenjem slamčice. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Konzumirati hranu kroz više manjih obroka tijekom dana, a prednost dati visokoenergijskoj hrani bogatoj proteinima. • Birati mekšu i sočniju hranu, jednostavniju za žvakanje i gutanje. 	<p>Kratkoća daha</p> 	
<p>Stvaranje mukusa/sluzi</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Konzumirati mliječne proizvode poput jogurta, kefira i svježeg krem sira zbog osvježavajućeg/kiselog okusa. • Prilikom konzumacije hrane piti manje gutljaje hladne vode ili koristiti manje kockice leda nakon konzumacije mliječnih proizvoda što može spriječiti stvaranje sluzi. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Konzumirati hranu visoke nutritivne i energijske gustoće - meso, ribu, jaja, sireve, punomasno mlijeko i mliječne proizvode, cjelovite žitarice i škrobno povrće. • Dodatno obogatiti jela i povećati njihovu energijsku vrijednost maslinovim uljem, sjemenkama, orašastim plodovima, vrhnjem, maslacem, avokadom, medom, suhim voćem. • Koristiti hranjive napitke kao što su voćni frapeji i smoothiji, mliječni napitci i cijeđeni voćni sokovi. • Ne preskakati i ne izbjegavati obroke, jesti redovito i nastojati uključiti više međuobroka tijekom dana. 	<p>Neželjeni gubitak na tjelesnoj masi</p> 	

Literatura:

1. Verbanec, D. i sur. (2013) Prehrana i zdravlje respiratornog sustava. *Medicus*, 22(2), 115-124.
2. European Food Safety Authority (EFSA), Coronavirus: no evidence that food is a source or transmission route, Dostupno na: <https://www.efsa.europa.eu/en/news/coronavirus-no-evidence-food-source-or-transmission-route>.
3. Royal College of Nursing (RCN), British Dietetic Association (BDA) and British Association of Parenteral and Enteral Nutrition (BAPEN) (2020) IMPROVING YOUR NUTRITION During and After COVID-19 Illness, Dostupno na: <https://www.malnutritionpathway.co.uk/library/covid19yellow.pdf>
4. Royal College of Nursing (RCN), British Dietetic Association (BDA) and British Association of Parenteral and Enteral Nutrition (BAPEN) (2020) EATING WELL During and After COVID-19 Illness, Dostupno na: <https://www.malnutritionpathway.co.uk/library/covid19green.pdf>
5. Van der Linden, D. i Schuurman, I. (2020) Nutritional guidance during recovery from COVID-19, Dostupno na: <https://european-nutrition.org/wp-content/uploads/2020/05/Nutritional-guidance-during-recovery-from-COVID-19.pdf>
6. Canadian Nutrition Society (2020) What Can I Eat at Home After Being in the Hospital with COVID-19? Dostupno na: https://nutritioncareincanada.ca/sites/default/uploads/files/COVID-19/Food_is_Medicine_2_Covid-19_and_Hospitalization_English.pdf
7. Calder, P. C. (2020) Nutrition, immunity and COVID-19. *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, 3(1), 74.

Izvor: https://issuu.com/dijabetes/docs/casopis_dijabetes-slatki_zivot_5-2021