

УДК 612.39
AGRIS S40

<https://doi.org/10.33619/2414-2948/71/28>

ПРОГРАММЫ ПИТАНИЯ РЕКОНВАЛЕСЦЕНТОВ ПОСЛЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19)

©*Евсеев А. Б.*, ORCID: 0000-0001-9155-1518, SPIN-код: 7490-5556, канд. пед. наук,
Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых,
г. Владимир, Россия, andrej.yevsejev@rambler.ru

EATING PATTERNS FOR CONVALESCENTS FOLLOWING THE CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19)

©*Evseev A.*, ORCID: 0000-0001-9155-1518, SPIN-code: 7490-5556, Ph.D.,
Vladimir State University, Vladimir, Russia, andrej.yevsejev@rambler.ru

Аннотация. В статье представлены три программы питания реконвалесцентов после новой коронавирусной инфекции (COVID-19). В Программе №1 делается акцент на повышенное содержание полноценного протеина, необходимого для восстановления иммунной системы. Программа №2 характеризуется повышенным содержанием углеводов и полиненасыщенных жиров, т. е. высокой энергетической ценностью рациона питания, и ограничением поваренной соли. Это усиливает противовоспалительный эффект, а полиненасыщенные жиры повышают активность Т-клеточного звена иммунитета, снижают концентрации ТНФ и интерлейкина-6 (ИЛ-6). Программа №3 необходима пациентам с диспепсическими расстройствами ЖКТ, которые могут возникать после перенесенного острого инфекционного заболевания.

Abstract. Presented in the paper are three eating patterns for convalescents following the coronavirus disease (COVID-19). Eating pattern no. 1 involves an increased content of complete protein necessary for recovery of the immune system. Eating pattern no. 2 includes a higher content of carbohydrates and polyunsaturated fatty acids, i. e. a high energy value of the food intake, as well as a lower content of cooking salt. It enhances an anti-inflammatory effect while polyunsaturated fatty acids increase the number of T-cells, decrease the concentrations of TNF and BSF2. Eating pattern no. 3 is advisory for patients with dyspeptic disorders as a result of an acute infectious disease.

Ключевые слова: питание, диета, витамины, микроэлементы, COVID-19, профилактика.

Keywords: nutrition, diet, vitamins, trace elements, COVID-19, prevention.

Несмотря на активную вакцинацию (обе дозы вакцины получили более 2 млрд человек), различные виды ограничений, самоизоляция, локдауны, ношение средств индивидуальной защиты, использование антисептиков и применение мер социального дистанцирования, пандемия новой коронавирусной инфекции (COVID-19) продолжает свое шествие по планете. По состоянию на начало сентября 2021 года в мире зарегистрировано более 218 млн заболевших COVID-19 (4,52 млн летальных случаев или 2,07%). Российская

Федерация по официальной статистике находится на четвертом месте (6,82 млн случаев заболевания, 180 тыс летальных исходов или 2,63%) (<https://clck.ru/Y83em>).

Пандемия не только изменила традиционный уклад жизни и привычки людей. Пациенты, перенесшие COVID-19, обращаются с жалобами на осложнения после болезни. Среди наиболее распространенных: аносмия, астения, чувство эмоционального и физического истощения, раздражительность, напряжение, нарушения сна, прочие неврологические и психологические проблемы. Залогом скорейшего выздоровления после новой коронавирусной инфекции является сбалансированное питание.

Питание после COVID-19

Ключевую роль при восстановлении после перенесенной коронавирусной инфекции играет правильное питание. Оно ускоряет синтез антител и восполняет дефицит белка, столь необходимого выздоравливающим пациентам.

Программа №1

Рассмотрим вариант суточной диеты реконвалесцентов после новой коронавирусной инфекции (COVID-19) с повышенным количеством белка (ВБД) животного происхождения.

Целевое назначение. Повышение резистентности к хроническим инфекциям; улучшение общего питания и индивидуальной реактивности организма выздоравливающего; улучшение состояния ЖКТ и выработки пищеварительных ферментов; предупреждение диспепсии.

Общая характеристика. Увеличение количества животных белков; повышенная энергетическая ценность и содержание витаминов, минералов (железо, цинк, кальций, фосфор и т. д.).

Пищевая энергетическая ценность: 13299 кДж (3176,5 ккал).

Химический состав, г: белков — 130–160 (в т. ч. 60% животного происхождения), жиров — 110–130 (20–25% растительных), углеводов — 310–360, соли пищевой поваренной — 12–15; свободной жидкости — 1,5 л.

Способ кулинарной обработки: варка, тушение, запекание и жаренье без панировки.

Режим питания: прием пищи 5 раз в день.

Завтрак:

1) маложирный творог (1,8% жирности 100 г), (100 г ккал 101: Б — 18,0 г, Ж — 1,8 г, У — 3,3 г)

2) кусок пшеничного хлеба (20 г), (20 г ккал 48,4: Б — 1,62 г, Ж — 0,2 г, У — 9,76 г)

3) компот из сухофруктов с сахаром (250 мл + 10 г) (250 мл + 10 г ккал 190: Б — 2 г, Ж — 0,0 г, У — 45,5 г)

Итого: 380 г, Калорийность — 339,4 ккал, Б — 21,62 г, Ж — 2 г, У — 58,56 г

Второй завтрак:

1) мясные биточки из говядины в запеченном виде или на пару (100 г) (100 г Ккал 260: Б — 18,0 г, Ж — 20,0 г, У — 0,0 г)

2) гречневая каша (100 г), приготовленная на воде без соли с добавлением одной чайной ложки оливкового или льняного масла (5 г) (100 г ккал 132: Б — 4,5 г, Ж — 2,3 г, У — 25,0 г) (5 г ккал 45: Б — 0,0 г, Ж — 5,0 г, У — 0,0 г)

3) булочка зерновая с отрубями (50 г) (50 г ккал 111: Б — 3,9 г, Ж — 0,9 г, У — 21,9 г)

4) некрепкий зеленый чай без сахара (250 мл) (250 мл ккал 0: Б — 0,0 г, Ж — 0,0 г, У — 0,0 г)

Итого: 405 г Калорийность — 548 ккал Б — 26,4 г Ж — 28,2 г У — 46,9 г

Обед:

1) салат из сезонных овощей со сметаной и зеленью (150 г), (150 г ккал 51: Б — 2,1 г, Ж — 2,4 г, У — 5,25 г)

2) куриный суп (250 мл), (250 мл ккал 175: Б — 12,75 г, Ж — 10,25 г, У — 7,75 г)

3) хлеб ржано-пшеничный (100 г) (100 г ккал 222: Б — 8,1 г, Ж — 3,4 г, У — 42,2 г)

4) картофельное пюре (200 г), (200 г ккал 212: Б-5 г, Ж-8,4 г, У-29,4 г)

5) бифштекс из отварного мяса с луком (100 г), (100 г ккал 384: Б — 27,8 г, Ж — 29,6 г, У — 1,7 г)

6) компот из яблок и клюквы с сахаром (250 мл + 10 г) (250 мл + 10 г ккал 52,5: Б — 0,25 г, Ж — 0,25 г, У — 19,75 г)

Итого: 1060 г Калорийность — 1096,5 ккал Б — 56 г Ж — 54,3 г У — 106,05 г

Полдник:

1) рисовый пудинг (200 г) (100 г ккал 360: Б — 6,2 г, Ж — 7,6 г, У — 67,2 г)

2) фрукты: апельсин (120 г), киви (80 г), груша (100 г) (300 г) (300 г ккал 123,6: Б — 2,28 г, Ж — 1,02 г, У — 28,86 г)

Итого: 400 г Калорийность — 483,6 ккал Б — 8,48 г Ж — 8,62 г У — 96,06 г

Ужин:

1) салат из морской капусты с зеленым горошком (150 г), (150 г ккал 89: Б — 6,0 г, Ж — 8,1 г, У — 0,0 г)

2) омлет белковый на пару (100 г), (100 г ккал 184: Б — 9,6 г, Ж — 15,4 г, У — 1,9 г)

3) рыба нежирная на пару или запеченная (100 г), (100 г ккал 141: Б — 21,4 г, Ж — 6,2 г, У — 0,1 г)

4) мандариновый компот без сахара (100 г) (100 г ккал 69: Б — 0,1 г, Ж — 0,0 г, У — 18,1 г)

Итого: 450 г Калорийность — 483 ккал Б — 37,1 г Ж — 29,7 г У — 20,1 г

Перед сном:

1) кефир (250 г) (250 г ккал 103: Б — 8,3 г, Ж — 3,8 г, У — 9,0 г)

2) печенье сухое «Мария» (30 г) (30 г ккал 123: Б — 2,4 г, Ж — 2,85 г, У — 21,6 г)

Итого: 280 г Калорийность — 226 ккал Б — 10,7 г Ж — 6,65 г У — 30,6 г

ИТОГО за сутки: 2975 г Пищевая энергетическая ценность — 3176,5 ккал Б — 160,3 г Ж — 129 г У — 358,27 г

Программа №2

Рассмотрим вариант диеты с повышенной калорийностью (ВКД) на сутки.

Общая характеристика диеты: диета с повышенным содержанием белка, жира, физиологическим количеством сложных углеводов, ограничением легкоусвояемых сахаров; поваренной соли (до 6 г/день); повышенной энергетической ценностью рациона.

Пищевая энергетическая ценность: 13995,21 кДж (3342,7 ккал).

Химический состав, г: белков — 130–140 (в т. ч. 60–70 г/сут животного происхождения), жиров — 110–120 (40 г растительных), углеводов — 400–450, соли пищевой поваренной — 6; свободной жидкости — 1,5–2,0 л.

Способ кулинарной обработки: блюда готовят в отварном, тушеном, запеченном виде, с механическим или без механического щажения.

Режим питания: дробный, прием пищи 4–5 раз в день.

Температура пищи: от 15 до 60–65 °С.

Завтрак:

1) овсянка на воде с яблоками и изюмом (100 г), (100 г ккал 168,9: Б — 4,7 г, Ж — 2,8 г, У — 33,4 г)

2) блинчики с творогом (100 г), (100 г ккал 188: Б — 7,5 г, Ж — 5,6 г, У — 27 г)

3) некрепкий черный чай с сахаром и лимоном (250 мл + 10 г) (250 мл + 10 г ккал 69: Б — 0,8 г, Ж — 0,25 г, У — 16 г)

Итого: 450 г: калорийность — 425,9 ккал, Б — 13 г, Ж — 8,65 г, У — 76,4 г

Второй завтрак:

1) голубцы с грибами (250 г) (250 г ккал 312,5: Б — 10,75 г, Ж — 1,5 г, У — 64,5 г)

2) гречневая каша (100 г), приготовленная на воде без соли с добавлением одной чайной ложки оливкового или льняного масла (5 г) (100 г ккал 132: Б — 4,5 г, Ж — 2,3 г, У — 25,0 г) (5 г ккал 45: Б — 0,0 г, Ж — 5,0 г, У — 0,0 г)

3) хлеб «8 злаков» (100 г) (100 г ккал 269: Б — 13,7 г, Ж — 5,2 г, У — 42 г)

4) брусничный кисель (250 мл) (250 мл ккал 77,5: Б — 0,5 г, Ж — 0,5 г, У — 18,75 г)

Итого: 605 г: калорийность — 836 ккал, Б — 29,45 г, Ж — 14,5 г, У — 150,25 г

Обед:

1) салат из брокколи и помидоров (150 г), (150 г ккал 73,5: Б — 2,85 г, Ж — 4,8 г, У — 6,75 г)

2) борщ со свининой (250 мл), (250 мл ккал 102,5: Б — 5,5 г, Ж — 5,5 г, У — 9,5 г)

3) хлеб ржано-пшеничный (100 г) (100 г ккал 222: Б — 8,1 г, Ж — 3,4 г, У — 42,2 г)

4) котлеты по-киевски (250 г), (250 г ккал 585,5: Б — 43 г, Ж — 39 г, У — 11,25 г)

5) смузи из черной смородины (200 мл) (200 мл ккал 126: Б — 6,2 г, Ж — 3 г, У — 17,6 г)

Итого: 950 г: калорийность — 1109,5 ккал, Б — 65,65 г, Ж — 55,7 г, У — 87,3 г

Полдник:

1) конфеты «Трюфель» (30 г) (30 г ккал 129,6: Б — 2,97 г, Ж — 6,39 г, У — 15,63 г)

2) чай каркаде с лимоном и мятой без сахара (250 мл) (250 мл ккал 22,5: Б — 0,5 г, Ж — 0 г, У — 5 г)

Итого: 280 г: калорийность — 152,1 ккал, Б — 3,47 г, Ж — 6,39 г, У — 20,63 г

Ужин:

1) витаминный салат с морковью (170 г), (170 г ккал 98,6: Б — 2,04 г, Ж — 4,08 г, У — 13,43 г)

2) запеканка с картофелем и фаршем (150 г), (100 г ккал 228: Б — 11,1 г, Ж — 15,15 г, У — 11,85 г)

3) напиток из шиповника (250 мл), (250 мл ккал 90: Б — 0,5 г, Ж — 0,0 г, У — 22,25 г)

4) булочка сдобная (50 г) (50 г ккал 169,5: Б — 3,95 г, Ж — 4,7 г, У — 27,75 г)

Итого: 570 г: калорийность — 586,1 ккал, Б — 17,59 г, Ж — 29,7 г, У — 23,93 г

Перед сном:

- 1) облепиховый чай (250 мл) (250 мл, ккал 103: Б — 8,3 г, Ж — 3,8 г, У — 9,0 г)
 - 2) печенье овсяное (30 г) (30 г ккал 131,1: Б — 1,95 г, Ж — 4,32 г, У — 21,54 г)
- Итого: 280 г: калорийность – 233,1 ккал, Б — 10,25 г, Ж — 8,12 г, У — 29,54 г

ИТОГО за сутки: 3135 г: пищевая энергетическая ценность – 3342,7 ккал, Б – 139,41 г, Ж – 123,06 г, У – 388,05 г

Реконвалесцентам после новой коронавирусной инфекции (COVID-19) с повышенным аппетитом следует помнить о постепенном расширении диеты во избежание нарушений работы ЖКТ. В случае диспепсического расстройства рекомендуется ввести разгрузочный день [1, 2].

Программа №3

Рассмотрим вариант диеты разгрузочного дня.

Общая характеристика: контрастная белково-углеводная диета с ограничением легкоусвояемых сахаров, без поваренной соли и масла.

Способ кулинарной обработки: блюда готовят в отварном, тушеном и запеченном виде.

Режим питания: дробно, 6 раз в день.

Температура пищи: от 15 до 60–65 °С.

Первый завтрак:

- 1) стакан негазированной теплой воды (250 мл)
- 2) рисовая каша на воде без соли и сахара (100 г)

Второй завтрак:

- 1) яблоки печеные кисло-сладкие без кожицы (150 г)
- 2) отвар шиповника (250 мл)

Обед:

- 1) тушеные на воде овощи без соли и масла (кабачок, тыква, морковь и/или картофель) (300 г)
- 2) отварная говядина или нежирная рыба (200 г)

Полдник:

- 1) яблоки печеные кисло-сладкие без кожицы (150 г)
- 2) отвар шиповника (250 мл)

Ужин:

- 1) рисовая каша на воде без соли и сахара (100 г)
- 2) компот из сухофруктов без сахара (250 мл)

Перед сном:

- 1) рисовый отвар (250 мл)

Заключение

Правильное, сбалансированное питание и питьевой режим являются необходимыми факторами полного восстановления после перенесенного заболевания (COVID-19). Программы питания должны включать рацион, способствующий нормализации работы ЖКТ и микрофлоры кишечника, стимуляцию иммунной системы, воссоздание баланса макро- и микронутриентов. При создании индивидуального рациона питания диетологам необходимо

по возможности учитывать индивидуальные предпочтения пациентов, поскольку это способствует улучшению сотрудничества «врач-пациент» и подъему эмоционального состояния реконвалесцентов.

Список литературы:

1. Барановский А. Ю. Диетология. С.-Пб., 2018. 1024 с.
2. Губергриц А. Я., Линеvский Ю. В. Лечебное питание. Киев, 1989. 398 с.

References:

1. Baranovskii, A. Yu. (2018). Dietologiya. St. Petersburg. (in Russian).
2. Gubergrits, A. Ya., & Linevskii, Yu. V. (1989). Lechebnoe pitanie. Kiev. (in Russian).

*Работа поступила
в редакцию 01.09.2021 г.*

*Принята к публикации
04.09.2021 г.*

Ссылка для цитирования:

Евсеев А. Б. Программы питания реконвалесцентов после новой коронавирусной инфекции (COVID-19) // Бюллетень науки и практики. 2021. Т. 7. №10. С. 253-258. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/71/28>

Cite as (APA):

Evseev, A. (2021). Eating Patterns for Convalescents Following the Coronavirus Disease (COVID-19). *Bulletin of Science and Practice*, 7(10), 253-258. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/71/28>