

COVID-19 и питание: новые акценты, прежние приоритеты (обзор рекомендаций)

Карамнова Н. С., Драпкина О. М.

ФГБУ “Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины”
Минздрава России. Москва, Россия

В настоящее время актуальность вопросов, связанных с питанием, обусловлена двумя весомыми причинами: повышением риска инфекционного заболевания COVID-19/Coronavirus и длительным пребыванием людей дома в условиях изоляции. В рамках первого блока рекомендации по здоровому питанию дополнены правилами личной гигиены, санитарно-гигиенической обработки пищевых продуктов, технологическими условиями приготовления пищи, оптимальности температурного режима хранения пищи и др., а по второму — поддержанием в целом ассортимента рациона здорового питания: от планирования закупки продуктов с более длительным сроком хранения до непосредственного соблюдения рекомендуемого состава, количества потребляемой пищи и режима питания. Последние направлены на контроль за развитием макро- и микронутриентных дефицитных состояний и профилактику алиментарно-зависимых факторов риска хронических неинфекционных заболеваний, учитывая сопутствующие изоляции ограничения физической активности. В статье представлен обзор текущих

дополнений экспертов к рекомендациям по здоровому питанию, сформированных с учетом возникшей ситуации.

Ключевые слова: здоровое питание, COVID-19, рацион здорового питания, питание в условиях изоляции, питание при длительном пребывании в домашних условиях.

Отношения и деятельность: нет.

Поступила 06/05-2020

Рецензия получена 18/05-2020

Принята к публикации 21/05-2020



Для цитирования: Карамнова Н. С., Драпкина О. М. COVID-19 и питание: новые акценты, прежние приоритеты (обзор рекомендаций). *Кардиоваскулярная терапия и профилактика*. 2020;19(3):2576. doi:10.15829/1728-8800-2020-2576

COVID-19 and nutrition: new emphases, old priorities (review of guidelines)

Karamnova N. S., Drapkina O. M.

National Medical Research Center for Therapy and Preventive Medicine. Moscow, Russia

Currently, the relevance of nutritional issues is due to two significant reasons: an increased risk of COVID-19 infection and prolonged stay at home (self-isolation). As part of the first block, guidelines on healthy eating are supplemented by the rules of personal hygiene, sanitary-and-hygienic food processing, food technology, the proper storage temperature, etc, and of the second — by maintaining the healthy diet assortment: planning purchase products with long shelf life, complaining with the recommended composition, amount of food consumed and diet. The latter are aimed at monitoring the development of macro- and micronutrient deficiency and the prevention of nutrition-dependent risk factors for chronic noncommunicable diseases, given the low physical activity during self-isolation period. The article provides an overview of expert additions to the guidelines on healthy eating during the COVID-19 pandemic.

Key words: healthy diet, COVID-19, nutrition during isolation, nutrition during prolonged stay at home.

Relationships and Activities: none.

Karamnova N. S.* ORCID: 0000-0002-8604-712X, Drapkina O. M. ORCID: 0000-0002-4453-8430.

*Corresponding author: nkaramnova@gnicpm.ru

Received: 06/05-2020

Revision Received: 18/05-2020

Accepted: 21/05-2020

For citation: Karamnova N. S., Drapkina O. M. COVID-19 and nutrition: new emphases, old priorities (review of guidelines). *Cardiovascular Therapy and Prevention*. 2020;19(3):2576. (In Russ.) doi:10.15829/1728-8800-2020-2576

БАД — биологические активные добавки, COVID-19 — CoronaVirus Disease 2019, новая коронавирусная инфекция, заболевание, вызванное новым коронавирусом SARS-CoV-2.

*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):

e-mail: nkaramnova@gnicpm.ru

Тел.: +7 (985) 997-76-50

[Карамнова Н. С.* — к.м.н., руководитель лаборатории эпидемиологии питания, ORCID: 0000-0002-8604-712X, Драпкина О. М. — д.м.н., профессор, член-корр. РАН, директор, ORCID: 0000-0002-4453-8430].

Питание является одним из основных факторов, влияющим на здоровье человека. Рацион здорового питания оказывает мультикомпонентное протективное влияние на состояние здоровья и прогноз жизни человека в целом, что обосновывает приверженность к данному рациону в любых условиях существования. Именно рацион здорового питания создает условия для жизнедеятельности человека, обеспечивая оптимальное функционирование всех процессов в организме. Безусловно, здоровое питание не может быть защитой от проникновения инфекции в организм, однако именно сбалансированный и полноценный характер питания создает условия для формирования своевременного и адекватного иммунного ответа [1-4].

В связи с распространением в мире инфекционного заболевания COVID-19 (COronaVIrus Disease 2019), вызванного новым коронавирусом SARS-CoV-2, введением во многих странах карантинных мер и возникшими у людей условиями длительной изоляции, стали более очевидными проблемы, которые отмечались и ранее, но затрагивали только отдельные группы пациентов и потому широко не освещались. Однако в настоящее время они стали практически жизнесохраняющими. В текущий момент актуальность вопросов, связанных с питанием, обусловлена двумя весомыми причинами:

- повышением риска развития инфекционного заболевания,
- длительным пребыванием людей дома.

В рамках первого блока рекомендации по здоровому питанию дополнены правилами личной гигиены, санитарно-гигиенической обработки пищевых продуктов, технологическими условиями приготовления пищи, оптимального температурного режима хранения пищи и др., а по второму — поддержанием в целом ассортимента рациона здорового питания: от планирования закупки продуктов с более длительным сроком хранения до непосредственного соблюдения рекомендуемого состава, количества потребляемой пищи и режима питания. Последние направлены на контроль за развитием макро- и микронутриентных дефицитных состояний и профилактику алиментарно-зависимых факторов риска хронических неинфекционных заболеваний, учитывая сопутствующие изоляции ограничения двигательной активности.

Поэтому в связи с растущим распространением новой коронавирусной инфекции эксперты Всемирной организации здравоохранения и диетологических сообществ стали дополнять рекомендации по здоровому питанию актуальными для текущего момента правилами, расставляя необходимые акценты.

Прежде всего, это основы личной гигиены, гигиены жилища, санитарно-гигиенические правила поведения в общественных местах, дополнен-

ные вопросы безопасности пищевых продуктов. Так, эксперты более подробно информируют население о необходимости санитарной обработки сырых продуктов, гигиены кухонного пространства, соблюдения полного цикла технологии приготовления пищи, доведения блюда до состояния полной готовности и соблюдения температурного режима при хранении продуктов в течение длительного времени (рекомендуется заморозка не только продуктов, но и приготовленной пищи) [2-7]. В период повышенной эпидемиологической опасности рекомендуется питание, приготовленное в домашних условиях. Использование пищи из ресторанов, кафе и других предприятий общественного питания тоже возможно, но при соблюдении условий “бесконтактной” доставки с обеспечением безопасной температуры хранения продуктов и блюд в течение всего периода доставки (ниже 5° С или выше 60° С) [2].

Наибольшее внимание эксперты уделяют вопросам, связанным с соблюдением рациона здорового питания в условиях длительного пребывания дома, когда контакты с внешним миром и выходы из дома становятся вынужденно редкими, и возникает необходимость закупки продуктов на длительный срок. Это подразумевает планирование покупок и выбор продуктов длительного хранения, обладающих при этом высокой пищевой плотностью и являющихся оптимальными источниками питательных веществ для организма. В условиях длительного пребывания дома возрастают риски, связанные с нездоровым питанием и, в первую очередь, с недостаточным потреблением овощей и фруктов в сыром виде, а также с высоким потреблением продуктов глубокой технологической обработки. Поэтому эксперты ориентируют потребителя на продукты длительного хранения, которые отвечают требованиям рациона здорового питания и, что еще немаловажно, являются экономически доступными. Это, прежде всего, корнеплоды, все виды капусты, бобовые, корни — корень сельдерея, имбирь. Из фруктов — это яблоки, бананы, все цитрусовые. Замороженные овощи и фрукты — хорошая альтернатива свежим продуктам. При необходимости использования консервированных продуктов эксперты акцентируют внимание на видах продукции с минимальным содержанием соли и сахара. И, конечно же, актуальным является более внимательное отношение к срокам хранения закупаемой продукции, а также приготовленной пищи, которую эксперты советуют замораживать и использовать позже [2-7].

Следующий акцент эксперты делают на профилактику алиментарно-зависимых факторов риска хронических неинфекционных заболеваний. Условия длительной изоляции часто сопровождаются не только нарушением характера питания, но и ре-

жима, когда уменьшаются интервалы между основными приемами пищи, дополняемые “перекусами”, “чаем со сладостями”, увеличением порции потребляемой пищи и, как следствие, увеличением энергетической нагрузки рациона, что при сниженной физической активности способствует развитию алиментарно-зависимых факторов риска. Поэтому акцент рекомендаций направлен на усиление контроля за пищевым поведением: потреблением адекватного количества пищи, отсутствием избыточного потребления соли, добавленного сахара, насыщенных жиров и транс-изомеров жирных кислот, алкоголя, соблюдением режима питания, а также адекватного питьевого режима [2-7].

Еще одним акцентом, на который обращают внимание эксперты, является риск формирования дефицитных состояний, вызванных и однообразным типом питания, и редкими выходами из дома. Эксперты отмечают необходимость ежедневного контроля за потреблением некоторых нутриентов. В первую очередь, это касается белка животного и растительного, присутствие которого в рационе обязательно и крайне необходимо для функционирования иммунной системы. Потребность в белке меняется в зависимости от физиологического состояния, в среднем рекомендуется не менее 0,83г белка на 1 кг массы тела, что составляет 58г в день для взрослого весом в 70 кг [5]. Второй важный пункт — обеспеченность витамином D. Лучшим источником витамина D является солнце, однако во время карантина или самоизоляции получить достаточное количество солнечного света для удовлетворения потребностей сложно. Поэтому людям, которые не могут выходить на улицу, рекомендуется отдавать предпочтение пище, богатой витамином D (лосось, сардины, яйца, печень, обогащенные витаминами молочные продукты, грибы, обработанные ультрафиолетом) и рассмотреть возможность ежедневного приема витамина D. Рекомендуемое потребление витамина D составляет: 15 мкг/сут. для взрослых (старше 18 лет), детей (1-17 лет) и беременных; 10 мкг/сут. для детей (до 11 мес.). При наличии доступа к открытому окну, саду или балкону, рекомендуются короткие периоды (15-30 мин) ежедневного пребывания на солнце [5]. Британская ассоциация диетологов рекомендует прием витамина D для взрослых в дозе 10 мкг/сут. [3].

Возможная проблема недоедания в условиях изоляции среди некоторых групп пациентов рассмотрена в рекомендациях британских коллег [3]. Эксперты, предоставляют советы по характеру питания и питьевому режиму для пациентов с сахарным диабетом, целиакией, язвенным колитом, пищевой аллергией, для беременных женщин и детей [3].

Эксперты British Dietetic Association информируют население о некорректной информации о био-

логически активных добавках (БАД), активно рекламируемых во время распространения инфекции COVID-19, обращая внимание на то, что прием этих препаратов может быть опасен для здоровья, и настоятельно советуют не принимать новые БАДы без назначения врача [3]. Эксперты подчеркивают, что “никакие функциональные продукты питания или добавки не помешают инфицироваться COVID-19/Coronavirus” и “никакие БАДы не способны “повышать” иммунную систему сверх нормального уровня”, и приводят доводы доказательной медицины о том, что “правильное сбалансированное питание способствует нормальному функционированию иммунной системы” [2-4, 8].

“Какой рацион питания повышает иммунитет?” — самый частый вопрос, который сейчас адресуют диетологам во всем мире. Разнообразие питательных веществ основа протективного рациона питания. Диета с высоким потреблением пищевых волокон, витаминов, минералов, пробиотиков и пребиотиков, по-прежнему, является приоритетной в сохранении здоровья. Это рацион, богатый овощами, фруктами, ягодами, орехами, семенами, листовой салатной зеленью, крупами (предпочтительно цельнозерновыми), растительными маслами и молочными продуктами с низким содержанием жира и адекватный по уровню белка. Следует обязательно ограничивать потребление соли, добавленного сахара и транс-изомеров жирных кислот, содержание которых очень характерно для продуктов глубокой технологической переработки, таких как колбасные изделия, мясные деликатесы, сладкие напитки, пикантные закуски, продукты быстрого приготовления [1, 3, 7, 9-11].

Желудочно-кишечный тракт является одной из наиболее микробиологически активных экосистем организма и играет ключевую роль в иммунологическом статусе. Как пробиотики (естественным образом содержащиеся в кисломолочных продуктах), так и пребиотики (олигосахариды, содержащиеся в овощах, фруктах, крупах и являющиеся естественной питательной средой для микрофлоры) оказывают положительное воздействие на систему “желудочно-кишечный тракт-иммунитет” [2, 4, 7, 8]. Потребление алкоголя оказывает неблагоприятный эффект на иммунную систему, ослабляя ее и снижая способность организма противостоять инфекции, независимо от употребляемого количества [2].

COVID-19 и грудное вскармливание — еще одна из самых часто возникающих тем, требующих ответов экспертов. “Да” — отвечают специалисты. Грудное вскармливание допускается по желанию женщины с COVID-19 при обязательном соблюдении правил личной гигиены (использовать респираторную маску, мыть руки до и после кормления ребенка, обрабатывать поверхности бытового пространства) [2, 3].

Отдельно обсуждаются вопросы, не связанные напрямую с рационом здорового питания, но плотно с ним ассоциированные. Это вопросы достаточности питания, а вернее — продовольственной безопасности. Как пандемия влияет на продовольственные системы, продовольственную безопасность и условия существования сельского хозяйства? Эксперты FAO (Food and Agriculture Organization) констатируют стабильность ситуации. Возникающие в отдаленных регионах задержки поставки продуктов связаны с узкими местами в логистике. На данный момент трудностей с продовольствием нет. По мнению экспертов FAO, проблемы могут возникнуть в нехватке удобрений, ветеринарных препаратов. Есть временные затруднения среди рыбных и тепличных хозяйств по причине снижения спроса на свежие продукты, приостановки работы ресторанов и комбинатов школьного питания [12].

Практически все рекомендации по питанию в условиях эпидемии COVID-19 заканчиваются тем, что период изоляции — это отличный повод отработать навыки рациона здорового питания всеми членами семьи, совместно планировать меню и покупки продуктов, вдохновиться и опробовать новые полезные рецепты блюд или приготовить то, что ранее было невозможно ввиду нехватки времени — к примеру, приготовить бездрожжевую закваску для

хлеба, а затем наполнить дом ароматом свежей выпечки [2-7].

В заключение несколько слов о том, потеряют ли свою актуальность дополнения к рекомендациям по здоровому питанию после окончания эпидемии COVID-19 и периода самоизоляции? Конечно — нет! Они останутся актуальными для лиц, которые вынуждены длительно находиться дома по разным причинам. Это и пациенты, находящиеся на длительном лечении, и пациенты в период реабилитации с ограничением выхода из дома, и пожилые люди. Ситуация с инфекцией привлекла внимание экспертов к этой проблеме, которая ранее касалась только изолированных групп населения, и способствовала формированию и обновлению рекомендаций по здоровому питанию с учетом соблюдения пациентами изоляционного режима. В итоге, медицинские работники многих специальностей, специалисты медицинской профилактики и социальные работники получили актуализированные рекомендации по здоровому питанию для лиц, длительно пребывающих в условиях самоизоляции.

Отношения и деятельность: авторы заявляют об отсутствии потенциального конфликта интересов, требующего раскрытия в данной статье.

Литература/References

1. Official website of the World Health Organization. Healthy diet. Fact sheets. WHO, 29 April 2020. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (по состоянию на 5.05.2020).
2. Official website of the World Health Organization. Food and nutrition tips during self-quarantine. <http://www.euro.who.int/ru/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine#recipes> (состояние от 5.05.2020).
3. Official website of the British Dietetic Association. COVID-19 / Coronavirus — Advise for the General Public. https://www.bda.uk.com/resource/covid-19-corona-virus-advice-for-the-general-public.html?dm_i=1 (по состоянию на 5.05.2020).
4. Official website of the Harvard Medical School of Harvard University. How to boost your immune system? <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-boost-your-immune-system> (по состоянию на 5.05.2020).
5. Official website of the European Food Information Council. 10 tips to eat healthy during quarantine or isolation (COVID-19). <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/10-tips-to-eat-healthy-during-quarantine-or-isolation-covid-19> (по состоянию на 5.05.2020).
6. Official website of the Australian Heart Foundation. Five hearty eating tips for home isolation. <https://www.heartfoundation.org.au/news/five-hearty-eating-tips-for-home-isolation> (по состоянию на 5.05.2020).
7. Official website of the Heart Research Institute. Healthy eating in isolation <https://www.hri.org.au/health/your-health/nutrition/healthy-eating-in-isolation> (по состоянию на 5.05.2020).
8. Official website of the Kerry Health and Nutrition Institute. COVID Isolation: Expert Advice for your Nutrition and Health. <https://khni.kerry.com/news/covid-isolation-expert-advice-for-your-nutrition-and-health/> (по состоянию на 5.05.2020).
9. Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization, 2015. ISBN 978 924 1549028.
10. Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva: World Health Organization, 2012. ISBN 978 924 1504836.
11. Guidelines: Saturated fatty acid and trans-fatty acid intake for adults and children. Geneva.: World Health Organization, 2018. (Draft issued for public consultation in May 2018). [https://extranet.who.int/dataform/upload/surveys/666752/files/Draft%20WHO%20SFA-TFA%20guidelines_04052018%20Public%20Consultation\(1\).pdf](https://extranet.who.int/dataform/upload/surveys/666752/files/Draft%20WHO%20SFA-TFA%20guidelines_04052018%20Public%20Consultation(1).pdf) (по состоянию на 5.05.2020).
12. Official website of the Food and Agriculture Organization (FAO) of the United Nations. Novel Coronavirus (COVID-19). Answers to frequently asked questions. COVID-19 pandemic — impact on food and agriculture. COVID-19 and food safety. <http://www.fao.org/2019-ncov/q-and-a/en/> (по состоянию на 5.05.2020).