

## **Чем кормить больного коронавирусом. Полезные продукты**

Когда человек попадает в больницу, один из самых простых способов поддержать его и поднять настроение – передать что-нибудь вкусненькое. Также на любимые домашние блюда и лакомства возлагаются большие надежды, потому что во время болезни аппетит зачастую снижен или вовсе пропадает. Иногда возникают трудности и с самим приемом пищи: например, при коронавирусной инфекции, отягощенной дыхательной недостаточностью. В то же время в период болезни еда имеет особое значение. Правильное питание без преувеличения может быть не менее важной частью комплексного лечения, чем прием назначенных врачом лекарственных препаратов.

### **Почему в период болезни важно есть**

Доказано, что питание прямо влияет на все процессы в организме: структурные, функциональные, метаболические. Сбалансированное питание поддерживает иммунную систему и снижает риск развития тяжелых осложнений. По этой причине важно полностью удовлетворять суточные потребности организма в макро- и микронутриентах. В период болезни важность правильного питания возводится в степень, а ключевая роль отводится белку.

Пациенты с COVID-19-ассоциированной пневмонией имеют высокий риск развития недостаточности питания из-за резкого сокращения потребления пищи на фоне нарушения обоняния и вкуса (еда им кажется невкусной), развития интоксикации и одышки. Чем тяжелее протекает пневмония, тем больше расходуется энергии для поддержания жизнедеятельности организма и, в частности, дыхания. Если человек не получает достаточно питательных веществ извне, то, чтобы выжить, организм начинает получать их изнутри. Представьте, что нехватка всего 1 г азота (это приблизительно 6,25 г белка) приводит к распаду 25 г мышечной ткани. А потеря массы и силы мышц, особенно респираторных, которые обеспечивают возможность самостоятельного дыхания, катастрофично для пациентов с тяжелым течением пневмонии.

При этом в первую очередь страдают пациенты в пожилом и старческом возрасте. У них и так есть возрастная (первичная) саркопения – естественное возрастное снижение мышечной массы и силы. А если при этом они потребляют недостаточное количество пищи или не усваивают ее, то наступает очень быстрая декомпенсация состояния вплоть до фатальных осложнений.

Кроме того, при недостаточном питании в кровотоке начинает снижаться уровень белка, в частности, альбумина. Это говорит не только о скудности и однообразности рациона человека, но и о том, что на поддержание функций организма в расход пойдет пул (запасы) белка. Это плохо и для здорового человека, а для болеющего тем более. Тот же альбумин, например, благодаря своим физическим свойствам, создает онкотическое давление, помогая удерживать жидкость в пределах сосудистого русла. Когда уровень альбумина падает, жидкость начинает переходить из сосудистого русла в окружающие ткани. У человека развиваются классические гипопропротеинемические

(безбелковые) отеки. Опасно то, что отеки развиваются прежде всего в самом уязвимом на данный момент месте.

Для пациента с коронавирусной пневмонией такая ситуация грозит катастрофой. Отеки начинают развиваться в легких, там, где повреждены альвеолярно-капиллярные мембраны, через которые осуществляется транспорт кислорода в кровь. Это приводит к еще большему отеку интерстициальной ткани. Легкие становятся более влажными, ухудшаются параметры сатурации, усугубляется дыхательная недостаточность. Поэтому правильное, полноценное, богатое высокобелковыми продуктами питание для больных с коронавирусной инфекцией – это не вопрос личных предпочтений, а жизненная необходимость.

И тут возникает вопрос: как обеспечить полноценное питание человеку, заболевшему COVID-19? Ведь у подавляющего большинства пациентов аппетит существенно снижен, по крайней мере в остром периоде болезни. Еще сложнее пациентам на стационарном лечении, которым требуется дополнительная кислородная поддержка посредством лицевой маски или специального сипап-шлема. Чтобы поесть, нужно снять маску или открыть сипап-шлем. Но при этом нарушается подача кислорода, давление в сипап-шлеме падает, снижается сатурация и развивается гипоксия. Т.е. человек начинает банально задыхаться. В конечном итоге ему проще вообще отказаться от еды, чтобы избежать неприятных, тяжелых ощущений...

Пища в период болезни должна соответствовать сразу нескольким принципиальным критериям: она должна быть сбалансированной, богатой питательными и полезными веществами, удобной для употребления, легкоперевариваемой. Целевая калорийность питания у пациентов с COVID-19 составляет 25-30 ккал/кг массы тела, суточная потребность в белке – не менее 1 г/кг.

Тем не менее с питанием в больнице есть нюансы, и это надо признать. Прежде всего «больничная еда» существенно отличается от привычной домашней способами приготовления и вкусовыми качествами. Во-вторых, предлагаемого рациона может оказаться недостаточно для удовлетворения индивидуальных суточных потребностей в питательных веществах, и тогда возникнет вопрос о докармливании пациента. В-третьих, люди все равно приносят в больницу продуктовые передачи. В таком случае разумнее подсказать, объяснить, какие продукты питания не только порадуют болеющего родственника, но и принесут прямую пользу его здоровью, помогут справиться с болезнью.

### **Полезная еда для больных COVID-19. Собираем передачу в больницу правильно**

Собирая в больницу продуктовую передачу для болеющего коронавирусом родственника (друга, соседа, коллеги), продукты нужно выбирать из тех, которые легко перевариваются и усваиваются. Это значит никакого фастфуда, трансжиров, жареных, соленых, перченых блюд, воздержитесь также от мясных полуфабрикатов, сдобы...

Если состояние пациента не требует кислородной поддержки, ограничений по способу приготовления и выбору продуктов меньше. Нужно сделать упор на отварную птицу, постное мясо, приготовленное щадящим способом, высокобелковые молочные йогурты и коктейли. Крайне полезна при коронавирусной инфекции жирная морская и прудовая рыба (скумбрия, лосось, сардина, тунец, сельдь и т.д.), богатая омега-3 полиненасыщенными жирными кислотами. Эти липиды входят в состав легочных сурфактантов и помогают восстановить поврежденные пневмонией легкие. Считается, что оптимальное количество омега-3 полиненасыщенных жирных кислот составляет около 250 мг/сутки, что соответствует примерно 2-м порциям (по 90 г каждая) жирной морской рыбы в неделю.

Из фруктов предпочтительно передавать цитрусовые, которые богаты витамином С – апельсин, грейпфрут, лимон. Классический кладезь витаминов – киви. Из цельнозерновых продуктов для передачи в больницу лучше всего подходят разные виды хлебцов.

Объем передаваемых продуктов и блюд должен быть небольшим: из расчета на 1-2 приема пищи.

Что касается пациентов, находящихся на дополнительной кислородной поддержке, разумнее, если основу продуктовых передач для них будут составлять жидкие виды питания. То есть в данной ситуации выбор должен стоять не за картофельным пюре с котлетой, а, например, за супом-пюре, достаточно жидким, чтобы его можно было выпить из чашки. Подчеркиваю, предпочтительнее продукты, которые нужно есть не ложкой, что более долго по времени и энергетически затратно для кислородзависимых пациентов, а именно пить. Например, если йогурты, то лучше питьевые; если домашние блюда, то лучше супы или бульоны и т.д. Это вполне может быть бульон с куриными клецками, но при этом гомогенизированный, перемолотый блендером до однородной жидкой консистенции. Он удобен для употребления, легко переваривается, при этом является диетической белковой пищей. Опять же: не нужно передавать йогурты упаковками, а бульон кастрюлями. Объем порции должен быть небольшим: открыл – выпил.

Также необходимо обращать внимание на энергетическую ценность продуктов питания и их состав. Например, в рационе людей с коронавирусной инфекцией неуместна концепция обезжиренных продуктов. Наоборот, именно сейчас полезно и необходимо высокобелковое, жирное, калорийное питание. Если есть возможность, можно покупать также специализированное энтеральное питание с высоким содержанием белка и повышенной энергетической ценностью.

Единственная рекомендация: покупать это питание нужно не в магазинах спортивного питания, а в аптеках. Протеиновые коктейли из спортпита не подходят, потому что состав и баланс белковых ингредиентов в них рассчитан на здоровых людей с высокой физической нагрузкой. А для пациентов с

коронавирусной инфекцией на кислородной поддержке нужно энтеральное питание, специально разработанное для болеющих, ослабленных, истощенных людей. Оно имеет несколько иной адаптивный состав, легче переваривается и лучше усваивается.

Есть два вида энтерального питания: сыпучие смеси для приготовления напитка и уже готовые к употреблению жидкие энтеральные смеси. Приготовление напитка отнимает энергию, даже если необходимо просто открыть банку, насыпать порошок, залить воду, размешать... Человек, который себя плохо чувствует, сильно ослаблен и вынужден практически постоянно находиться в прон-позиции, точно не будет «готовить» себе еду из сыпучих смесей. Поэтому, желая помочь, важно предусмотреть все нюансы, передавать те продукты, которые не потребуют от больного лишней возни и хлопот. Для передачи в больницу лучше подходят готовые смеси в виде так называемых сиппингов – небольших бутылочек объемом 200 мл, содержащих сбалансированную по составу энтеральную смесь с разными вкусовыми оттенками.

Подводя итог, надо сказать, что дополнительное питание к больничному рациону в виде порции домашнего супа-пюре, 1-2 баночек энтерального питания и, например, стакана йогурта с высоким содержанием белка полностью обеспечит больному с коронавирусной инфекцией суточную потребность в белке и станет хорошей профилактикой развития нежелательных осложнений на фоне нутриентной недостаточности. Обеспечение «потребительской корзины выживаемости» – тот вопрос, в котором родственники, друзья, близкие пациента должны быть заодно с врачом. Иногда его решение даже важнее, чем показания уровня сатурации в течение дня.

Источник: <https://24health.by/>