

Восстановление после перенесенного COVID-19 – это комплексный процесс, который зависит от индивидуальных особенностей пациента и может включать лечебную и дыхательную гимнастику, массаж, психотерапию, физиотерапию. Важный элемент реабилитации – диетотерапия и прием витаминно-минеральных и аминокислотных комплексов, которые позволяют укрепить иммунитет.

Какие продукты можно включить в рацион тем, кто переболел?

Должно быть достаточное содержание необработанных или цельнозерновых продуктов: овсянка, гречка, рис, перловка, булгур – они являются отличным источником энергии, богаты витаминами группы В и содержат значительное количество пищевых волокон, необходимых для нормальной работы желудочно-кишечного тракта. Бобовые, особенно нут, фасоль, чечевица, – отличный источник легкоусвояемого растительного белка, витаминов группы В и микроэлементов медь и цинк.

Очень важно ежедневно потреблять не менее 5 порций свежих овощей, фруктов, ягод, салатных листьев и зелени. Они содержат в нужном количестве витамин С, бета-каротин, фолиевую кислоту, биофлавоноиды, клетчатку, необходимых для поддержания микробиома кишечника. Одна порция составляет 80–100 г чистой мякоти продукта или один средний по размеру фрукт/овощ. Если говорить о зелени и салатных листьях – это одна горсть.

Обязательно в рационе должна быть рыба, лучше всего блюда из жирных видов рыб несколько раз в неделю. Так мы получаем нужные полезные кислоты. Также нужно включать в рацион различные растительные масла и орехи – они прекрасный источник жирорастворимых витаминов.

Необходимы в ежедневном рационе и кисломолочные продукты умеренной жирности. Творог, сыр, кефир, простокваша, белый йогурт без добавленного сахара обеспечивают полноценным белком. Они отличные источники легкоусвояемого кальция и фосфора, витаминов А и витаминов группы В.

Как часто нужно принимать пищу?

Принимать пищу следует хотя бы три раза в день. При условии, что нет сахарного диабета первого и второго типов, синдрома раздраженного кишечника, рефлюкса и других патологий желудочно-кишечного тракта или других систем органов, когда врачи рекомендуют потребление пищи через определенные интервалы.

После перенесенного «ковида» часто отсутствует аппетит, поэтому рекомендуется принимать пищу часто и небольшими порциями либо использовать сипинговые смеси – это специальные сбалансированные питательные смеси, расфасованные небольшими порциями, которые пьют через трубочку или маленькими глотками несколько раз в день.

Какие напитки лучше употреблять?

Главный источник жидкости для организма – чистая питьевая вода. Некоторое количество жидкости мы получаем из сочных фруктов и ягод, с первыми блюдами, различными напитками. Но основным источником должна быть вода. Сладкие газированные напитки, фруктовые соки и другие напитки с добавленным сахаром лучше ограничить.

Какие витамины в большей степени необходимы в случае болезни «ковидом»?

Это те витамины, которые обеспечивают нормальную работу, в первую очередь, иммунной системы. Учитывая, что помимо иммунитета коронавирус проходит по всем системам организма, особенно сердечнососудистой, нервной, пищеварительной, нужно поддерживать с помощью микронутриентов именно их. Чаще всего необходимы витамины А, С, Д, Е, группы В, бета-каротин, микроэлементы медь, цинк, магний, фосфор, жирные кислоты.

Восполнять надо только в том случае, если подтвержден дефицит того или иного микроэлемента и врач назначил витаминно-минеральный комплекс. Важно помнить, что практически все витамины и микроэлементы мы можем и должны получать из пищевых

продуктов, если лечащим врачом не рекомендовано что-то еще дополнительно.

Это общие рекомендации, которые помогут не только переболевшим коронавирусом, но и здоровым людям. Часто бывает так, что врач назначает специальную диету, которой нужно придерживаться определенное время. В этом случае лучше не пренебрегать рекомендациями и выполнять все его назначения.

Уважаемые земляки, в условиях, когда число заболевших еще велико, даже если вы уже переболели, не пренебрегайте мерами профилактики, спектр ОРВИ очень широк. По данным лабораторных исследований материалов от заболевших в регионе сейчас циркулируют вирусы не гриппозной эпидемиологии: риновирусы, аденовирусы, коронавирусы. Для того, чтобы предупредить заболевание, продолжайте выполнять меры профилактики: носите маску в общественных местах, часто мойте руки, следите за своим здоровьем, укрепляйте иммунитет, больше двигайтесь и не забывайте гулять!