



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

ZAL. 30-P-Q-Ż-09

DIETA W CHOROBYCH WIRUSOWYCH

Odpowiednio zbilansowana dieta, aktywność fizyczna, sen – czyli zdrowy styl życia – wpływa na wzmocnienie układu odpornościowego, pomagając w walce z zakażeniem.

Zbilansowana dieta, zdrowy styl życia



Dobry stan odżywienia



Wzmocniona funkcja układu odpornościowego



Szybszy powrót do zdrowia co za tym idzie krótsza hospitalizacja

Podstawowe zasady zdrowego żywienia

1. Dokonuj racjonalnych wyborów żywieniowych, ważne aby dieta była zróżnicowana, należy wybierać tylko świeże produkty o wysokiej jakości.

Dbaj o dostosowanie wartości energetycznej diety do swojej aktywności fizycznej, aktualnego stanu zdrowia.

Każdego dnia zjedz przynajmniej **2 szklanki owoców i 2,5 szklanki warzyw**. Twoja dieta powinna w połowie opierać się na tej grupie produktów.

2. Wypijaj przynajmniej **8 szklanek czystej wody** w ciągu doby- pozwoli to zachować odpowiedni stan nawodnienia organizmu.
3. **Ogranicz** spożycie **cukrów prostych** (słodycze, desery, produkty zbożowe z oczyszczonej, białej mąki), **soli** (słonych przekąsek, dosalanie potraw) oraz tzw. **Tłuszczy nasyconych** (dania typu fast-food, dania instant, przekąski, wyroby cukiernicze).
4. Unikaj picia napojów alkoholowych.

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

5. Sięgaj po produkty, które dostarczają **nienasyconych kwasów tłuszczowych**, wspierających m.in. naszą odporność – znajdziesz je w tłustych rybach morskich, oleju rzepakowym, oliwie z oliwek, orzechach czy awokado.
6. Dbaj o spożycie **białka** w szczególności pełnowartościowego tzn. chude mięso drobiowe, ryby, nabiał, jaja albo/i nasiona roślin strączkowych – spożywaj ok. 160 g produktów mięsnych i/lub nasion roślin strączkowych każdego dnia.
7. Dbaj o **prawidłową masę ciała**, niedożywienie, niedowaga, otyłość – zwiększa szanse cięższego przebiegu.
8. Unikaj jedzenia w miejscach publicznych, pamiętaj o higienie rąk i bezpiecznego postępowania z żywnością.
9. Wspólne spożywanie posiłków z rodziną jest metodą łagodzenia stresu.
10. Pamiętaj o odpowiedniej ilości snu (ok 8 godzin).
11. Dbaj a codzienną aktywność fizyczną (ok. 60 minut).

Na które składniki diety należy zwrócić uwagę:

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach takie jak: A,D,E. Witaminy z grupy B (B6, B12), kwas foliowy.

Cynk, miedź, selen, żelazo

Aminokwasy (białko)

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe n-3 i n-6

Kilka praktycznych rad

Nudności, wymioty;

- Odpowiednie nawadnianie (małe łyki, 6-8 szklanek na dobę)
- Wypijane między posiłkami – nie do posiłku
- Dodanie startego imbiru do ciepłego płynu lub kostek lodu
- Łagodny napar z czarnej herbaty, coca –cola, mus ze zblendowanego arbuza z kostkami lodu.
- Produkty o delikatnym zapachu

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

- Zwiększona liczba posiłków o małej objętości.
- Dieta łatwostrawna – unikanie ciężkich, zdymających potraw, ciemnego pieczywa, dużej ilości błonnika dostarczanego z surowych warzyw i owoców – lepiej tolerowane gotowane lub pieczone.

Brak apetytu:

- Potrawy o wysokiej gęstości energetycznej (w małej objętości pożywienia duża zawartość energii i składników odżywczych)
- ONS – znane jako NUTRIDRINKI, są dostępne w wielu smakach, należy pić małymi łykami. Nutridrinki można trzymać w lodówce, rozwadniać wodą (letnią), mogą być bazą do koktajli, musów, zup (smak neutralny).
- Fortyfikacja żywności (tzn wzbogacanie żywności)– dodawanie do potraw; masła, olejów roślinnych, mleka w proszku, śmietanki, jaj, cukier, miód, kasza manna, masło orzechowe, awokado, mleko w proszku)
- Liczba posiłków dostosowana do możliwości i aktualnego stanu zdrowia pacjenta - porcje nie powinny być obfite.
- Produkty niewymagające rozdrabniania; kisiel, galaretki, budynie, mięsa (najlepiej zmielone) z sosem, musy, puree z warzyw i owoców, zupy krem.
- Ważna jest estetyka podanych dań – aby były atrakcyjne dla chorego.

Biegunki

- Stosowanie diety BRAT (B – banan, R – ryż, A- jabłko ugotowane lub pieczone, T – tost pszenny)
- Właściwe nawodnienie pacjenta (6-9 szklanek płynów na dobę) – zaleca się płyny elektrolitowe, płyny garbnikowe ; bulion warzywny, napar z czarnych jagód, mocny napar z czarnej herbaty, kakao naturalne przygotowane na wodzie.
- Stosowanie diety FODMAP (dieta o niskiej zawartości fermentujących oligo – di i monosacharydów oraz polioli oraz eliminacji laktozy (jeśli pacjent nie ma objawów sugerujących występowanie nietolerancji laktozy, nie należy jej eliminować).

Duża ilość płwociny

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

- unikaj równoczesnego picia i jedzenia, odczekuj po posiłku zanim się położysz (przynajmniej 1-2 h),
- zwiększ spożycie ciepłych napojów i klarownych zup, unikaj produktów, które zawierają spore ilości histaminy nasilającej produkcję śluzu (np. wędzone ryby, pomidory, grzyby, suszone owoce).

Gorączka

- Zwiększ spożycie kilokalorii.
- Prawidłowe nawodnienie 2-3l/dziennie
- zwiększ ilość spożywanych owoców przede wszystkim tych bogatych w witaminę C
- Zadbaj o odpowiednia ilość białka w diecie, pomocne są kefiry, maślanki, mleko.

Ból gardła

- Ciepłą herbata z miodem i imbirem.

Na kaszel:

- Ciepły rosół lub kawałki ananasa do ssana