

# Κορωνοϊός και Διατροφή

## Τι πρέπει να ξέρετε

Κουζούλογλου Μαρία  
Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

# Περιεχόμενα

## **A. Covid-19, ο γνωστός κορονοϊός**

1. Τι είναι ο covid-19
2. Πώς μεταδίδεται
3. Συμπτώματα
4. Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο

## **B. Υγεία στο σπίτι**

1. Διατροφή: Ποια είναι η σχέση της διατροφής με τον ιό covid-19;
2. Αντιοξειδωτική διατροφή
3. Αντιφλεγμονώδης διατροφή
4. Διατροφικές συμβουλές
5. Διατροφή, κορονοϊός και ψυχολογία

# A. Covid-19, ο γνωστός κορονοϊός

# 1. Τι είναι ο covid -19

- Χαρακτηρίζεται ως οξεία αναπνευστική νόσος 2019-nCoV και είναι μία μολυσματική ασθένεια που προκαλείται από τον κορονοϊό SARS-CoV-2.
- Ο ιός και η ασθένεια που προκαλεί εντοπίστηκε αρχικά στην πόλη Ουχάν της Κίνας στα τέλη του 2019 και τους επόμενους μήνες εξελίχθηκε σε πανδημία.
- Η ασθένεια εξελίσσεται σε πνευμονία.

## 2. Πώς μεταδίδεται

- Ο ιός μεταδίδεται **από άνθρωπο σε άνθρωπο**, μέσω αναπνευστικών σταγονιδίων τα οποία παράγονται κατά την διάρκεια του βήχα.
- Δεν υπάρχουν στοιχεία ότι μπορεί να γίνει μετάδοση του ιού μέσω τροφίμων. Παρόλα αυτά τηρούμε τους κανόνες υγιεινής, πλένουμε τα τρόφιμα και τα χέρια μας!

## 3. Συμπτώματα

1. Πυρετός
2. Βήχας
3. Δύσπνοια
4. Πονόλαιμος,
5. Μυϊκοί πόνοι

## 4. Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο;

- Μεγαλύτερες ηλικίες (άνω των 60 χρόνων)
- Ανδρικό φύλο
- Άτομα που νοσούν (κυρίως ζαχαρώδη διαβήτη, καρδιοπάθειες, υπέρταση)
- Άτομα με αυτοάνοσα νοσήματα (ρευματοειδή αρθρίτιδα, λύκος, κ.α.)
- Άτομα με BMI άνω των 30 (παχύσαρκοι)
- Άτομα με χρόνια στρες, καταβεβλημένα, με ψυχικές νόσους και αϋπνίες

## B. Υγεία στο σπίτι





...αλλά μένουμε πραγματικά υγιείς;

# 1. Διατροφή: ποια είναι η σχέση της διατροφής με τον ιό covid-19;

- Καμία τροφή και κανένα μεμονωμένο θρεπτικό συστατικό δε μπορεί να μας προστατεύσει από τη λοίμωξη που προκαλεί ο ιός covid-19. Μπορούμε, όμως, να προστατευτούμε με την τήρηση των κανόνων υγιεινής και κρατώντας αποστάσεις.
- Κανένα **συμπλήρωμα διατροφής** δε μπορεί να σε προστατεύσει από τον ιό, εκτός κι αν έχεις κάποια διατροφική έλλειψη ή ανήκεις στα ευπαθή άτομα με υποσιτισμό.
- Παρόλα αυτά, υπάρχουν πολλά θρεπτικά συστατικά με τεκμηριωμένο ρόλο στη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

# Διατροφή για τη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και την αντιμετώπιση φλεγμονών

- Αντιοξειδωτική διατροφή
- Αντιφλεγμονώδης διατροφή

## 2. Αντιοξειδωτική διατροφή

- Τα **αντιοξειδωτικά** είναι ουσίες που δραστηριοποιούν το ανοσοποιητικό σύστημα κι έχουν την ικανότητα να εμποδίζουν ή να επισκευάζουν τις βλάβες που προκαλούνται από την οξείδωση.
- Τέτοιες βλάβες είναι η έκθεση σε ατμοσφαιρική ρύπανση, σε τοξικές ουσίες, ακτινοβολία και στο κάπνισμα.

# Ποια είναι τα αντιοξειδωτικά;

- **Βιταμίνες**, όπως οι Α, C, E που βρίσκονται κυρίως στα φρούτα και στα λαχανικά (η βιταμίνη E βρίσκεται στο ελαιόλαδο, έλαια, αμύγδαλα, αβοκάντο).
- **Μέταλλα**, όπως το σελήνιο που βρίσκεται στο ψάρι και στα φιστίκια Βραζιλίας.
- **Φυτοχημικές ουσίες**, δηλαδή τα καροτενοειδή, φλαβονοειδή, φυτοοιστρογόνα, φαινολικά οξέα και θεικές ενώσεις, που βρίσκονται σε αφθονία στα φρούτα, λαχανικά, κρεμμύδι, σκόρδο, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια, σόγια, σπόρους, τσάι, καφέ, μαύρη σοκολάτα και μπαχαρικά, όπως κουρκουμάς.

# 3. Αντιφλεγμονώδης διατροφή

- Η φλεγμονή αποτελεί «**αμυντικό μηχανισμό**» του σώματος που πυροδοτείται όταν το ανοσοποιητικό σύστημα εντοπίζει κατεστραμμένα κύτταρα, ερεθιστικούς παράγοντες ή παθογόνους μικροοργανισμούς και εκκινεί διαδικασίες εξουδετέρωσης και ανάρρωσης.
- Παρά τα δυσάρεστα συμπτώματα που προκαλεί, η φλεγμονή είναι μια **απαραίτητη βιολογική διεργασία**.

# Τροφές που συμβάλλουν στην εκδήλωση της φλεγμονής

- Κόκκινο κρέας και αλλαντικά
- Τηγανιτά και trans λιπαρά
- Αποφλοιωμένα δημητριακά (λευκό αλεύρι ή ρύζι)
- Επεξεργασμένα τρόφιμα
- Ζάχαρη
- Αλάτι

# Τροφές που βοηθούν στην πρόληψη της φλεγμονής

- Ελαιόλαδο
- Μπαχαρικά, βότανα
- Κρεμμύδι, σκόρδο
- Βιολογικά πουλερικά
- Βιολογικά αυγά
- Ψάρι ελεύθερης αλιείας
- Μέλι



## 4. Διατροφικές συμβουλές

1. Τρώτε πάντα **πρωινό**.
2. Καταναλώνετε **φρούτα** και **λαχανικά εποχής** (5 μερίδες την ημέρα).
3. Κάντε σταθερά, πολλά και μικρά **γεύματα** (5-6).
4. Τα κυρίως γεύματα θα πρέπει να αποτελούνται από **άπαχες πρωτεΐνες**, όπως:
  - ✓ πουλερικά και ψάρι (1-3 φορές την εβδομάδα)
  - ✓ όσπρια (2-3 φορές την εβδομάδα).

## 4. Διατροφικές συμβουλές

5. Φροντίστε την **ενυδάτωση** του οργανισμού σας (6-10 ποτήρια νερό την ημέρα).
6. Προσοχή στο αλκοόλ (όχι πάνω από 1 ποτήρι κρασί την ημέρα) και στην υπερκατανάλωση καφέ (μέχρι 2-3 φλ. την ημέρα).
7. **Χαμηλή κατανάλωση γλυκών** (1-2 φορές την εβδομάδα μια μικρή ποσότητα).
8. **Αποφυγή επεξεργασμένων** και πολύ τυποποιημένων τροφίμων.
9. Όχι στην υπερφαγία.

## 5. Διατροφή, κορονοϊός και ψυχολογία

Η διαρκής παραμονή στο σπίτι, η αλλαγή της καθημερινότητάς μας, η μείωση των κοινωνικών επαφών και η συνεχής τριβή με τα οικογενειακά πρόσωπα χωρίς διαλείμματα δημιουργούν ή εντείνουν το άγχος και την συναισθηματική ένταση του ατόμου. Τα συναισθήματα αυτά βρίσκουν πολλές φορές καταφύγιο στην κατανάλωση φαγητού.

# Συναισθηματική πείνα ή βιολογική πείνα;

- Η **πραγματική πείνα** αυξάνεται σταδιακά, εμφανίζεται ύστερα από κάποιες ώρες μετά το γεύμα και οδηγεί σε αίσθημα ικανοποίησης και κορεσμό.
- Η **συναισθηματική πείνα** εμφανίζεται ξαφνικά δίνοντας το αίσθημα της επείγουσας ανάγκης, δε σχετίζεται με την ώρα που έχει γίνει το τελευταίο γεύμα ούτε δίνει κορεσμό και ικανοποίηση, ενώ έπειτα ακολουθούν αισθήματα ενοχής.

# Αναλυτικά οι διαφορές

| Φυσική Πείνα                        | Συναισθηματική Πείνα                 |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| Αναπτύσσεται αργά σε βάθος χρόνου   | Συμβαίνει ξαφνικά και απότομα        |
| Επιθυμείτε ποικίλες ομάδες τροφών   | Θέλετε συγκεκριμένα μόνο τρόφιμα     |
| Σταματάτε το φαγητό όταν χορταίνετε | Συνεχίζετε να τρώτε, αν και χορτάτοι |
| Δεν αισθάνεστε άσχημα που φάγατε    | Νιώθετε ενοχή ή ντροπή για το φαγητό |

# Συνήθη συναισθήματα για την κατάληξη της υπερφαγίας

- Άγχος (για δουλειά, οικονομικά, κ.α.)
- Προσωπικές ανησυχίες
- Θέματα υγείας
- Δυσκολίες στις προσωπικές σχέσεις
- Κούραση
- Βαρεμάρα
- Μοναξιά, θλίψη, ανάγκη επικοινωνίας
- Παρακολούθηση τηλεόρασης

# Βελτιώστε τη διατροφική συμπεριφορά

- Οργανώστε τα σνακ της ημέρας ή και της εβδομάδας.
- Ακούτε το αίσθημα της πείνας και του κορεσμού.
- Αναγνωρίστε αυτό που πραγματικά νιώθετε και προσπαθήστε να ανακουφιστείτε με άλλους τρόπους αντί του φαγητού.
- Αποφύγετε τα σνακ όταν βλέπετε τηλεόραση.
- Πριν φάτε σκεφτείτε τι ακριβώς θέλετε.

# Τροφές και πρακτικές κατά της θλίψης και της κακής διάθεσης

- Λιπαρά ψάρια πλούσια σε Ω3, όπως η σαρδέλα
- Φρούτα και λαχανικά εποχής πλούσια σε αντιοξειδωτικά, μαγνήσιο, φιλικό οξύ και βιταμίνες του συμπλέγματος Β
- Ξηροί καρποί και το ελαιόλαδο, τροφές πλούσιες σε αντιοξειδωτικά (Α, C, E)
- Τροφές πλούσιες σε σελήνιο (όπως τα φιστίκια Βραζιλίας), βιταμίνη Β12 (βρίσκεται στις ζωικές τροφές) και προβιοτικά (όπως το κεφίρ)
- Έκθεση στον ήλιο για την σύνθεση της βιταμίνη D
- Συστηματική άσκηση και επαφή με τη φύση
- Επαρκής ύπνος (περίπου 8 ώρες)
- Διανοητική άσκηση





# Health nutrition

## Κέντρο Διατροφικής Ισορροπίας

- Κουζούλογλου Μαρία
  - Διαιτολόγος – Διατροφολόγος
- Τηλ. 694 1 594140 & 2810 322233
  - Λ. Κνωσού 210

**Ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας!**