

Tytuł: Zalecenia żywieniowe podczas pandemii COVID-19. Stanowisko Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk / Dietary recommendations during the COVID-19 pandemic. Statement of the Committee of Human Nutrition Science of the Polish Academy of Sciences

Słowa kluczowe: DIETA KARMIEŃ PIERSIĄ ODPORNOŚĆ PANDEMIA SARS-CoV-2 WŁAŚCIWOŚCI PRZECIWWIRUSOWE ŻYWIENIE ŻYWNOSĆ COVID-19

Keywords: BREASTFEEDING COVID-19 DIET FOOD IMMUNITY NUTRITION PANDEMIC SARS-CoV-2 PROPERTIES

Autorzy:

Lidia Wądołowska - Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka, Wydział V Nauk Medycznych, Polska Akademia Nauk, Katedra Żywienia Człowieka Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie

Małgorzata Drywień - Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka, Wydział V Nauk Medycznych, Polska Akademia Nauk, Katedra Żywienia Człowieka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

Jadwiga Hamułka - Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka, Wydział V Nauk Medycznych, Polska Akademia Nauk, Katedra Żywienia Człowieka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

Piotr Socha - Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka, Wydział V Nauk Medycznych, Polska Akademia Nauk, Klinika Gastroenterologii, Hepatologii, Zaburzeń Odżywiania i Pediatrii Instytutu „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka” w Warszawie

Maria Borawska - Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka, Wydział V Nauk Medycznych, Polska Akademia Nauk, Zakład Bromatologii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku

Mariola Friedrich - Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka, Wydział V Nauk Medycznych, Polska Akademia Nauk, Zakład Mikrobiologii Stosowanej i Fizjologii Żywienia Człowieka Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie

Ewa Lange - Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka, Wydział V Nauk Medycznych, Polska Akademia Nauk, Katedra Dietetyki Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

i inni Członkowie Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka Pol - Stanisław Berger, Jerzy Bertrandt, Barbara Bobrowska-Korczak, Monika Bronkowska, Ewa Cieślik, Jadwiga Charzewska, Jolanta Czarnocińska, Magdalena Człapka-Matyasik, Anna Długosz, Ewa Gayny, Danuta Górecka, Joanna Gromadzka-Ostrowska, Anna Gronowska-Senger, Marzena Jeżewska-Zychowicz, Anna Kołajtis-Dołowy, Zbigniew Krejpcio, Teresa Leszczyńska, Renata Markiewicz-Żukowska, Zbigniew Marzec, Hanna Mojska, Regina Olędzka, Katarzyna Przybyłowicz, Juliusz Przysławski, Joanna Sadowska, Małgorzata Schlegel-Zawadzka, Katarzyna Socha, Jerzy Socha, Iwona Traczyk, Jarosław Walkowiak,

Streszczenie:

Podczas pandemii COVID-19 (ang. coronavirus disease 2019) troska o właściwą dietę, dostosowaną do zapotrzebowania organizmu i aktualnego poziomu aktywności fizycznej, nabiera szczególnego znaczenia. W funkcjonowaniu układu odpornościowego bierze udział wiele składników pochodzących z diety, a znaczenie w różnego typu procesach obronnych mają witaminy D, C, A (w tym beta-karoten), E, B6, B12, kwas foliowy, cynk, miedź, selen, żelazo, aminokwasy, wielonienasycone kwasy tłuszczowe n-3 i n-6 oraz mikrobiota jelitowa. Obecnie nie ma dowodów, aby spożywana żywność i zawarte w niej składniki, w tym o właściwościach pro-/prebiotycznych, odgrywały istotną rolę w zapobieganiu zakażeniu SARS-CoV-2 (ang. severe acute respiratory syndrome coronavirus 2) i łagodzeniu jego przebiegu. Jednak biorąc pod uwagę wartość odżywczą żywności i zapobieganie dysbiozie, rekomendowanie urozmaiconej diety, z dużym udziałem różnorodnej żywności pochodzenia roślinnego oraz z odpowiednią ilością żywności pochodzenia zwierzęcego, ma dobre podstawy naukowe. Niedożywienie, niedowaga i otyłość są rozważane jako niezależne i prognostyczne czynniki ryzyka ciężkiego przebiegu zakażenia SARS-CoV-2, które zmniejszają szanse pacjenta na przeżycie, dlatego dbałość o dobry stan odżywienia, w tym prawidłową masę ciała, jest rozsądnym podejściem w profilaktyce zakażenia SARS-CoV-2 i łagodzeniu jego przebiegu. Do dokumentu dołączono dwa wykazy praktycznych rekomendacji żywieniowych podczas pandemii COVID-19 – skierowane do populacji ogólnej oraz do dzieci.

Abstract:

During the COVID-19 pandemic, care for an adequate diet, well adapted to the body's needs and the current level of physical activity, becomes of particular importance. Many dietary compounds participate in the functioning of the immune system, while vitamins D, C, A (including beta-carotene), E, B6, B12, folic acid, zinc, copper, selenium, iron, amino acids, n-3 and n-6 polyunsaturated fatty acids and intestinal microbiota are crucial in various types of defence processes. There has been no evidence that consumed food and its compounds, including those with pro-/prebiotic properties, play a significant role in preventing SARS-CoV-2 infection or alleviating its course. However, in terms of the nutritional value of food and the prevention of dysbiosis, recommending a varied diet with a high proportion of plant-based foods and an adequate amount of animal-based foods has a sound scientific basis. Malnutrition, underweight and obesity are considered independent and prognostic risk factors of severe SARS-CoV-2 infection, which reduce a patient's chances of survival.

Therefore, ensuring good nutritional status, including healthy body weight, is a reasonable approach in the prevention of viral infection SARS-CoV-2 or alleviating its course. The document is accompanied by two catalogues of practical nutritional recommendations during the COVID-19 pandemic, addressed to the general population and children.