

# Жизнь после COVID-19: диета для переболевших коронавирусом

09.12.2021



К грянувшей в 2020 году пандемии COVID-19 не были готовы никто и нигде. И системы здравоохранения практически всех стран мира сначала оказались почти беззащитны перед новым вирусом.

Кадры, передаваемые по телевидению из Китая, а потом и других стран напоминали трейлеры фильмов ужасов о смертоносных эпидемиях: пустые улицы мегаполисов, по которым перемещаются группы людей, одетых в спецкостюмы, напоминающие скафандры, люди, без масок и перчаток не выходящие на улицу, и сводки зараженных и погибших за истекшие сутки – все это напоминало скорее кадры кинокартин об апокалипсисе, нежели реальность.

При этом никто не верил, что совсем скоро то же самое будет и здесь, в России. Но и в нашей стране число только официально зафиксированных случаев заболевания подбирается уже к 10 миллионам.

Болезнь все переносят по-разному и кто-то, выздоровев, быстро восстанавливается и продолжает жизнь в привычном ритме, словно ничего не было, как после обычной простуды. Однако многим, чтобы восстановить былые силы, нужно не только время и отдых, но и правильное питание.

В этом постковидном меню нет ничего необычного или сверхдорогого, оно просто учитывает нюансы последствий поражения человеческого организма коронавирусной инфекцией.

## **Как питаться после перенесенного ковида?**

«Нужен достаточный объем чистой воды – не чай, сок, кофе, а чистая вода, 30 мл на 1 кг веса человека в сутки. То есть, если ваш вес 70 кг, то в сутки нужно выпивать 2,1 литра воды.

Второе: пища, богатая животным белком. Ввиду большой потери белка организмом во время болезни преобладает процесс катаболизма, поэтому восстановление невозможно без белка. Если нет аппетита, да и у большинства пациентов после ковида белок плохо усваивается, то начинать можно и нужно с костных бульонов. Нужны наваристые, густые бульоны, которые томят 3-4 часа. А еще – яйца, холодец, рыба, лучше морская, холодных северных морей, жир которых богат Омега-3 кислотами.

Также обязательно употребление ферментированных продуктов, которые помогут усвоиться белку: квашеная, лучше домашняя капуста, домашние йогурты и тому подобные продукты», – рассказала Надежда Ермолаева, врач ковид-госпиталя.

## Что скажут диетологи?

Диетологи считают, что также для восстановительного постковидного меню не менее важно, какие именно органы пострадали после этой болезни, и советуют выздоровевшим пациентам блюда, ориентируясь на это.

«Зависит от осложнений, которые остались после ковида. В любом случае я бы советовал по возможности исключить жареное, жирное и копченое. Больше витаминов, особенно группы В потому, что нервная система – одна из мишеней коронавируса.

Однако есть один важный момент: если было достаточно серьезное поражение легких, то тогда жирное как раз исключать нельзя. Нужны так называемые тугоплавкие жиры: баранина, гусь, свинина, утка, сливки, жирное молоко. Не исключаем жирную рыбу типа скумбрии и селедки, но особенно важны, подчеркну еще раз, тугоплавкие жиры, особенно в первое время, чтобы дать возможность легким восстановиться», – считает директор Сибирского федерального центра оздоровительного питания, кандидат медицинских наук Яков Новосёлов.

Ну и, конечно, никто не отменял свежие овощи и фрукты, ведь витамины и клетчатка нужны нам для здоровья всегда, особенно после таких потрясений, как COVID-19.