**Наш выбор - здоровье!**

# Меню после "омикрона": какая еда поможет восстановиться

После перенесенного "омикрона" есть нужно 6-7 раз в сутки.

Врачи советуют внимательнее относиться к своему рациону питания после перенесенной коронавирусной инфекции, вызванной "омикроном". Они полагают, что в период восстановления важно нормализовать работу желудка и кишечника, нарастить мышечную массу и ускорить обмен веществ.

О долгосрочных последствиях COVID-19, вызванных штаммом "омикрон", врачи пока говорить не торопятся.

Развитие постковидного синдрома проявляется в среднем спустя три месяца после перенесенного заболевания. А поскольку "омикрон" появился в России несколько месяцев назад, судить об отсутствии осложнений или более легком течении восстановительного периода после заболевания этим штаммом коронавируса преждевременно.

Тем не менее, как и другие штаммы коронавируса, "омикрон" в первую очередь оказывает влияние на работу нервной и сердечно-сосудистой систем.

Неврологические последствия после COVID-19 проявляются вне зависимости от того, насколько тяжело протекала болезнь и насколько долгой была терапия. На такие последствия влияют и хронические заболевания, которыми пациент страдал еще до заражения.

Чаще всего последствия со стороны нервной системы проявляются как функциональные расстройства в виде нарушения обоняния и вкуса, астенический синдром той или иной степени выраженности, включая различные степени нарушения сна и когнитивную дисфункцию.

Сохраняются они в среднем в течение нескольких недель, иногда дольше - до нескольких месяцев.

Но, если заняться реабилитацией и восстановлением метаболизма сразу после заболевания, риск постковидных осложнений будет минимальным, и важную роль здесь сыграет питание.

Как и что готовить

Главное в постковидном питании - восстановить нормальную работу желудочно-кишечного тракта, нарастить мышечную массу и ускорить метаболизм. В первую очередь надо повысить в суточном рационе содержание белка. Белком и кальцием богаты многие кисломолочные продукты, которые особенно полезны после перенесенной коронавирусной инфекции. А вот насыщенные жиры и трансжиры лучше заменить полезными ненасыщенными жирами. Они содержатся в оливковом, подсолнечном и кукурузном маслах, орехах, авокадо и морской рыбе.

Врачи также советуют не переедать углеводы: их перебор способствует развитию воспалительного процесса. Также специалист рекомендует полностью отказаться от копченого, алкоголя и фастфуда: они замедляют процесс выздоровления.

Исключить придется слишком холодные и чрезмерно горячие блюда, свести к минимуму жирные и жареные, отдать предпочтение приготовлению на пару.

Для поддержания сил и водно-электролитного баланса после перенесенного заболевания рекомендовано добавить в рацион бульоны.

Куриный, а лучше костный бульон заживляет слизистую желудочно-кишечного тракта, способствует выздоровлению после заболеваний, в том числе после штамма "омикрон".

Правда, аппетит может вернуться не сразу, поэтому питаться стоит часто и малыми порциями. Оптимальным считается шести- и даже семиразовый прием пищи.

Что пить

Отдельное внимание стоит уделить питьевому режиму: врачи советуют выпивать до 2 - 2,5 литров жидкости в день. Особенно полезными будут богатые витаминами соки, компоты, морсы и кисели.

После перенесенного "омикрона" у многих людей снижается работоспособность и повышается сонливость. Переболевшие пытаются побороть их с помощью кофе и содержащих кофеин напитков. Это действительно помогает взбодриться, но в период восстановления после болезни следует минимизировать воздействие на организм стимуляторов, к которым относится и кофеин.

Кофеин истощает запасы АТФ (аденозинтрифосфат, играющий важную роль в обмене веществ), которые после ковида и так минимальны.

Он обладает выраженным мочегонным действием, что приводит обезвоживанию и, как следствие, повышению свертываемости крови, а также к снижению в крови микроэлементов, таких как калий, что негативно влияет на работу сердца и сердечно-сосудистую систему.

Кофе лучше вводить в рацион постепенно, а в первое время отдать предпочтение некрепкому чаю.

В период восстановления врачи также советуют отказаться от напитков с большим содержанием сахара, такие напитки могут дополнительно "раскачивать" нервную систему, нарушать чувство голода и тормозить восстановление организма после болезни, оказывая воспалительное действие, а также способствовать развитию нарушения обмена углеводов.

Какие витамины помогут восстановиться и в каких продуктах их найти

Согласно исследованиям пациенты в постковидном периоде часто сталкиваются с дефицитом витамина D, а также таких микроэлементов, как магний, цинк и селен. Компенсировать их нехватку помогут привычные продукты.

Витамин D содержится в рыбе жирных сортов, желтках, сливочном масле.

Большим количеством магния богаты кешью, гречка, миндаль, арахис, фундук, овсянка, кунжут, отруби.

Цинк легче усваивается из рациона, богатого животными белками, содержится в говядине, баранине, свинине и субпродуктах, а также в пшеничных отрубях и тыквенных семечках. Источниками селена являются грецкие орехи, соя, чечевица, горох, семечки, рис, гречка, овсянка, морепродукты и рыба. Следует помнить, что при длительной термической обработке уровень селена в блюдах снижается.

Для восстановления после коронавируса важны и другие витамины. В частности витамин А, который участвует в активации иммунной системы, он содержится в продуктах растительного (морковь, тыква, брокколи, шпинат) и животного (печень, яичный желток, лосось) происхождения.

Из растительных источников усваивается примерно треть витамина А, поэтому для улучшения процесса усвоения рекомендуется употреблять растительную пищу и жирные продукты одновременно. Например, можно добавить в морковный сок немного оливкового масла или сливок.

Также для восстановления иммунной системы стоит добавить в рацион витамин В9 и омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты.

Витамин В9 в значимых количествах содержится в зеленых овощах с листьями, в бобовых, печени, хлебе из муки грубого помола. А омега-3 - в морской рыбе, семенах чиа, морских водорослях.

Исследования показывают, что на улучшение когнитивных способностей влияет содержание омега-3 жирных кислот в организме. Однако популярные жареные орехи со всевозможными вкусовыми добавками к источникам полезных жиров не относятся. При жарке жиры в орехах окисляются и польза их теряется. Ищите сушеные орехи и семена, лучше всего - в скорлупе.

Неврологи также отмечают важность карбоновых кислот.

Янтарная кислота улучшает метаболизм, уменьшает гипоксию и стимулирует иммунитет, что в свою очередь приводит к уменьшению усталости. В необходимом количестве янтарная кислота содержится в кисломолочных продуктах, семенах подсолнуха и льна, яблоках и винограде.

В постковидном рационе обязательно должны присутствовать фрукты, ягоды и овощи, богатые витамином С.

Витамин С - антиоксидант, он защищает клетки от повреждения свободными радикалами и участвует в работе иммунитета. Им богаты шиповник, киви, черная смородина, перец, квашеная капуста и цитрусовые. Кроме того, они содержат клетчатку, полезную для микробиоты, которая в свою очередь влияет на настроение и иммунитет, а также участвует в производстве витаминов группы В и К.

Берегите себя и своих близких! Питайтесь правильно!

**Л.Л. ИЗОТЕНКОВА,**
**ГБУЗ КО "КОЦОЗиМП"**

С использованием материалов из открытых интернет-источников

# Восстановление нервной системы после коронавируса

Как в остром периоде COVID-19, так и после перенесенной инфекции отмечаются расстройства со стороны нервной системы. В первую очередь это связано с прямым воздействием вируса на нервную ткань, а также с нарушением питания и обеспечения кислородом нервных клеток в результате повреждения сосудов и нарушения функции легких.

Все нарушения можно разделить на общие и тяжелые. Общие неврологические осложнения: головные боли, головокружение, слабость, тошнота; астенические расстройства (расстройства настроения, сниженная работоспособность, усталость, нарушения сна) беспокоят больных как в дебюте коронавирусной инфекции, так и в период восстановления. Тяжелые неврологические осложнения могут возникнуть у пациентов из групп риска - к ним относятся люди, имеющие сахарный диабет, гипертонию, ожирение, тяжелые неврологические заболевания, бронхиальную астму, пациенты с дыхательной недостаточностью, нарушением системы свертываемости крови. Поэтому лечащий врач старается предотвратить возникновение инсульта, энцефалита (воспаление головного мозга), миелита (поражения спинного мозга), полинейропатии (поражения периферической нервной системы), вовремя оказать необходимую помощь.

Потеря обоняния - один из признаков проникновения вируса в нервную систему. Наблюдения врачей показывают, что пациенты с нарушением восприятия запахов подвержены риску развития неврологических осложнений чаще других.

Нередко возникает нарушение функции равновесия после того, как пациент долгое время провел лежа.

У большинства пациентов, выздоровевших после COVID-пневмонии, часто наблюдается синдром хронической усталости. К проявлениям постковидного синдрома относятся также расстройства психики - депрессия, тревога, нарушение памяти.

Снизить риск возникновения и тяжесть неврологических осложнений поможет своевременное обращение за медицинской помощью и соблюдение предписаний лечащего врача.

Реабилитация должна быть комплексной и включать несколько направлений - поведенческое, физическое, медикаментозное. В первую очередь необходимы оптимальный режим труда, достаточный отдых и полноценный сон, отказ от контакта с вредными воздействиями, сбалансированное питание.

Сегодня доказано, что микробиота - бактерии кишечника - является естественным стимулятором иммунного ответа и противовирусной защиты, в том числе и для нервной системы! Продукты микробиоты обладают выраженным регуляторным значением - попадая с током крови в нервную систему, они положительно влияют на восстановление нервных клеток и утраченных связей между ними. Поэтому как в острый период заболевания Ковид, так и в период реабилитации в рационе питания должны присутствовать блюда из круп, овощей и фруктов с достаточным количеством клетчатки, пробиотические кисломолочные продукты, препараты бифидум- и лактобактерий.

Достаточное поступление в организм витаминов Д, С, А, микроэлементов цинка и селена имеют очень большое значение для адекватного иммунного ответа и профилактики неврологических осложнений у тяжелобольных пациентов с COVID-19, для восстановления организма после перенесенной инфекции. В постковидный период особенное внимание уделите следующим продуктам питания. Наиболее богаты витамином С красный перец, белокочанная капуста, апельсин, лимон, киви, виноград, хурма, облепиха; витамином А - рыбий жир, яичный желток, в виде бета-каротина он содержится в моркови, кураге. Лидеры по содержанию витамина Д - рыбий жир, печень трески, морская рыба жирных сортов (скумбрия, кета, сельдь, палтус, горбуша), яичный желток, в меньшей степени - козье молоко, сливочное масло, твердые сыры. Селеном и цинком богаты говяжья печень и язык, говядина, индейка, фасоль, хлеб из цельного зерна, дикий рис, чеснок. Эти продукты очень полезны в период реабилитации - так же, как и витаминно-минеральные комплексы, содержащие цинк, селен, витамины А, С, Д.

Изоляция, дефицит общения, болезни близких, длительный постельный режим - все это является серьезным психосоциальным стрессом и приводит к нарушениям в работе нервной системы, тревогам, расстройствам сна, паническим атакам. Поэтому в вопросе реабилитации крайне важна работа психолога, живое общение с родными, друзьями.

Полезен отказ от гаджетов. Регулярные прогулки на свежем воздухе позволяют значительно улучшить самочувствие. Также необходимо помнить о недопустимости употребления алкоголя и курения.

На этапе восстановления используются все классические физические и физиотерапевтические методы реабилитации. В процессе реабилитации очень важно грамотное проведение дыхательной гимнастики. Полезны динамические дыхательные упражнения - дополнительные движения руками во время вдоха и выдоха. Наиболее частой рекомендацией являются подъем и разведение рук во время вдоха, опускание и сведение их во время выдоха.

Мишенью коронавируса, к сожалению, являются не только легкие, но и другие органы, в том числе нервная система, а значит, восстановление ее после COVID просто необходимо!

**Подготовила**
**Ю.В. КАЗАНЦЕВА, врач**
**ГБУЗ КО "КОЦОЗиМП"**

**Публикуется при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации**