

## РАЦИОН ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ, НАХОДЯЩИХСЯ В РЕЖИМЕ САМОИЗОЛЯЦИИ ИЛИ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ В СВЯЗИ С COVID-19

Всемирная организация здравоохранения 11 марта 2020 года объявила, что распространение в мире заболеваний, вызванных коронавирусом нового типа SARS-CoV-2 (далее - коронавирус нового типа), достигло стадии пандемии.

В связи с распространением эпидемии коронавирусной инфекции COVID-19 на территории Российской Федерации население уже длительный период времени находится в напряжении и испытывает стресс, что сказывается на общем самочувствии. Стрессовое состояние может проявляться как естественная реакция на потенциальную опасность, представленную на сегодняшний день коронавирусом нового типа. Постоянный стресс опасен, может привести к неврозам, а также опосредованно влиять на иммунную систему и, следовательно, адаптационный потенциал организма.

Кроме того, в средствах массовой информации появляется все больше рекомендаций по правильному питанию в сложившейся эпидемиологической ситуации и "лечебных" свойствах отдельных пищевых продуктов. Например, чеснок, имбирь, ягоды содержат витамины, микроэлементы, антиоксиданты, флавоноиды и полезны в любое время вне зависимости от эпидемиологической обстановки, но не обладают доказанными профилактическими или терапевтическими эффектами при коронавирусной инфекции COVID-19. Избыточное потребление продуктов животного происхождения с высоким содержанием жиров, которое рекомендуется в ряде публикаций, также не имеет доказанной эффективности и не рекомендовано в связи с их высокой калорийностью и высоким содержанием насыщенных жирных кислот.

Исходя из вышеперечисленного, наиболее остро встает вопрос о питании населения, в связи с чем органами Роспотребнадзора были разработаны Методические рекомендации МР 2.3.0171-20. 2.3. Гигиена питания. Специализированный рацион питания для детей и взрослых, находящихся в режиме самоизоляции или карантина в домашних условиях в связи с COVID-19.

В данном документе перечислены принципы построения специализированного рациона питания для детей и взрослых, находящихся в режиме самоизоляции или карантина в домашних условиях в связи с COVID-19:

- Период самоизоляции характеризуется снижением физической активности, что приводит к уменьшению энерготрат на 300 - 400 ккал и более в сутки для взрослых, на 200 - 400 ккал и более в сутки для детей от 3 до 18 лет. В связи с этим, сохранение привычного режима питания приводит к неизбежному набору жировой массы и висцеральной жировой ткани, и может приводить к уменьшению мышечной массы.

- Энергетическая ценность рациона напрямую зависит от персонального уровня физической активности. Следует помнить, что энергетическая ценность рациона питания ребенка, помимо основного обмена и физической активности, должна обеспечивать процессы роста, развития, и формирования организма.

- При этом важно сохранять максимальное разнообразие пищевых продуктов - источников белков, жиров, углеводов и микронутриентов, обеспечивать потребление воды не менее 2 л в день.

- В рацион рекомендуется включать все основные традиционные продукты, кроме того, в целях повышения пищевой плотности, в рацион рекомендуется включать обогащенную и специализированную пищевую продукцию, включая биологически активные добавки (БАД).

- В период самоизоляции рекомендуется придерживаться режима питания, включающего три основных приема пищи и 1 - 2 перекуса.

- В сложившейся ситуации могут применяться БАД на растительной основе, проявляющие успокоительное действие, в состав которых входят пустырник, валериана, мелисса, ромашка, шалфей и другие.

- Для повышения адаптационного потенциала организма в условиях стрессовых ситуаций, на фоне домашнего карантина и самоизоляции, рекомендуется включение витаминно-минеральных комплексов, в частности, содержащих витамины D, A, E, C цинк, селен в дозах, близких к рекомендуемым суточным нормам потребления.

- Рекомендуется минимизировать потребление соли, сахара, насыщенных и транс-изомеров жирных кислот, в том числе за счет сокращения потребления пищевых продуктов, являющихся основными источниками критически значимых пищевых веществ в рационах питания.

И. о. начальника Территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по  
Свердловской области в городе  
Красноуфимск, Красноуфимском,  
Ачитском и Артинском районах

А. А. Забнев

Исп. Мельникова М. В.