

## Ishrana u vrijeme pandemije

U vrijeme pandemije izazvane korona virusom, jačanje imuniteta ima poseban značaj. Imajući u vidu da je ishrana glavna odrednica zdravlja i osnov dobrog odbrambenog sistema organizma, u uslovima dugotrajnog boravka u kući, kao i ograničenih mogućnosti nabavke hrane, poštivanje smjernica i principa zdrave ishrane ključno je za očuvanje zdravlja i jačanje imuniteta.

Usljed dugotrajnog boravka u kući, osim smanjenog kretanja, te provođenja vremena pred ekranima, često se češće poseže za hranom i konzumira više hrane nego što je uobičajeno. Također, u uslovima kada se izbjegavaju izlasci iz kuće, i rjeđe ide u nabavku hrane, kupuje se više konzervirane hrane i hrane dužeg roka trajanja, dok su svježe namirnice manje na raspolaganju. To ima za posljedicu da se više konzumiraju prerađene namirnice, koje su često energijom bogate, a nutritivno siromašne, i koje sadrže velike količine šećera, soli i nezdravih masti.

Podsjetnik i jednostavne upute kako da upražnjavate uravnoteženu raznovrsnu i punovrijednu ishranu možete naći u [Vodiču o ishrani za odraslu populaciju](#), a slijedeći preporuke Svjetske zdravstvene organizacije koje dajemo u nastavku, i uz ograničenjima sa kojima se suočavamo usljed dugotrajnog boravka u kući, to možete postići, te tako smanjiti podložnost infekcijama, kao i rizik od dobitka na težini.

### **Napravite plan za kupovinu namirnica - nabavite samo ono što vam treba**

Kako je potrebno što više smanjiti izlaske iz kuće, dobro je unaprijed isplanirati obroke i jelovnike za više dana, te na osnovu toga napraviti spisak potrebnih namirnica. Također, kako ne biste kupovali veće količine hrane od onih koje su vam zaista potrebne, prethodno dobro pregledajte i ocijenite šta već imate kod kuće, u vašem frižideru i ostavi. Nabavite li samo onoliko koliko vam je zaista potrebno, spriječićete nepotrebno bacanje hrane, a ostati će na raspolaganju i više opskrbe za druge. Ovakvim planiranjem ćete spriječiti i druge negativne posljedice prekomjerne kupovine hrane, kao što su povećanje cijena hrane, prekomjerna potrošnja hrane i nejednaka distribucija proizvoda.

Planirajte da što prije iskoristite one namirnice koje su kraćeg roka trajanja odnosno koje ne mogu dugo da stoje. I na ovaj način ćete spriječiti bacanje hrane. Ukoliko su svježi proizvodi, pogotovo voće, povrće i mliječni proizvodi sa smanjenom masnoćom dostupni, dajte prednost tim proizvodima. Smrznuto voće i povrće prikladno je za upotrebu i tokom dužeg perioda, a ima sličan nutritivni sastav kao i svježa hrana. Da biste izbjegli bacanje hrane, ostatke obroka možete zamrznuti.

Kako bi se osigurala dovoljne količine svih hranjivih tvari, a posebno vitamina i minerala, neophodno je da ishrana bude raznovrsna, što se može ostvariti kombinacijom namirnicama.

To se može ostvariti i sa namirnicama koje su prihvatljivih cijena, dostupne su u prodavnicama i imaju duži rok trajanja, te ih nadalje navodimo.

### **Svježe voće i povrće**

Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje konzumiranje najmanje 400 g voća i povrća, odnosno pet porcija dnevno. Citrus voće kao što je narandža, klementina i grejp, dobar su izbor, kao i banane i jabuke, koje se mogu izrezati na manje komade i zamrznuti i kasnije jesti ili se mogu dodati smutije. Povrće koje se ne kvari brzo i koje se može duže vrijeme skladištiti je korjenasto povrće kao što je mrkva, peršun, cvekla i repa, te povrće kao što je kupus, brokula i karfiol. Dobro je uvijek u zalihama imati luk, bijeli luk i đumbir, koji jelima daju aromu i bogatiji okus, a daju i dodatnu hranjivu vrijednost.

### **Smrznuto voće i povrće**

Svo smrznuto voće poput jagodičastog voća (jagode, borovnice, maline, kupine, ribizle), ananasa i manga odlične su opcije jer još uvijek sadrži veliku količinu vlakana i vitamina, a često je i jeftinije od svježeg. Ovo smrznuto voće se nakon odmrzavanja može dodati u sokove, smutije ili kaše ili jesti s običnim jogurtom. Smrznuto povrće je hranljivo, brzo se priprema, a njihovo konzumiranje može pomoći u postizanju preporučenog dnevnog unosa povrća, čak i kad je opskrba svježom hranom oskudna.

### **Sušene i konzervirane mahunarke**

Grah, slanutak, leća i druge mahunarke sjajni su izvori biljnih bjelančevina, vlakana, vitamina i minerala. Oni se mogu koristiti na različite načine – pripremiti kao gulaš, supa, namaz i salata.

### **Cjelovite žitarice i škrobno povrće**

Integralna riža i tjestenina, zob, heljda, kvinoja i druge nerafinirane integralne žitarice odlične su namirnice jer imaju dug rok trajanja, lako se mogu pripremiti i doprinose unosu vlakana. Nezaslađeni krekeri i integralni hljeb također su dobre opcije. Hljeb se može zamrznuti za kasniju upotrebu, idealno u kriškama, kako bi se lakše odmrzavao i kako bi mu se očuvala svježina.

Škrobno povrće kao što su krompir i slatki krompir – batat, također su dobri izvori ugljikohidrata. Idealno ih je peći, kuhati ili kuhati na pari. Koru ne treba guliti jer sadrži vlakna i daje aromu.

## **Sušeno voće, orašasti plodovi i sjemenke**

Sušeno voće, orašasti plodovi i sjemenke, pogotovo ukoliko nisu zasoljeni niti zaslađeni, mogu se jesti kao zdrave grickalice, a mogu se i dodavati kaši, salatama i drugim jelima. Puteri ili namazi od orašastih plodova su također dobra opcija ukoliko ne sadrže dodati šećer, sol ili djelomično hidrogenirano ili palmino ulje, nego se 100% sastoje od orašastih plodova ili sjemenki (npr. puter od susama ili badema).

## **Jaja**

Jaja su odličan izvor proteina i hranjivih tvari i čest su sastojak raznih jela. Odlučite se za kuhanje ili pečenje umjesto prženja jaja.

## **Konzervirano povrće**

Iako je svježije ili smrznuto povrće poželjnija opcija, povrće u konzervi poput gljiva, špinata, graška, paradajza i zelenog graha, dužeg su roka trajanja i dobra alternativa kojom se može osigurati dovoljan unos povrća. Imajte na umu da, kad je to moguće, odaberete opcije sa malo ili bez dodate soli.

## **Konzervirana riba**

Konzervirana tuna, sardine i druga riba dobar su izvor bjelančevina i zdravih masti. Mogu biti zdrav dodatak salatama, tjesteninama ili hljebu od cjelovitih žitarica. Ako je moguće, birajte ribu konzerviranu u vodu, a ne u ulju ili salamuri.

## **Mlijeko**

Mliječni proizvodi pružaju jeftin izvor proteina i drugih hranjivih sastojaka. Odabir mliječnih proizvoda s smanjenim udjelom masti jedan je od načina da se smanji konzumacija zasićenih masti, pri čemu se unesu sve hranjive tvari iz mlijeka. UHT mlijeko u limenci ili kartonu ima relativno dug rok trajanja. Mlijeko u prahu je još jedna opcija koja ima dug rok trajanja.

## **Pripremite domaće obroke**

U svakodnevnom životu, često se nema vremena za pripremu obroka kod kuće. Dugotrajni boravak kod kuće sada nudi mogućnost pravljenja onih recepata za koje ranije niste imali vremena. Mnogo zdravih i ukusnih recepata možete pronaći na internetu. Iskoristite bogatstvo dostupnih informacija i eksperimentirajte sa sastojcima koji su vam na raspolaganju, i uvijek imajte na umu principe zdrave prehrane.

## **Pazite na veličinu porcija**

Pazite na veličinu porcija, mada određivanje veličine porcija, pogotovo u početku nije lako. Ovo je važno jer, kako je rečeno, dugotrajni boravak u kući, bez društva i s ograničenim aktivnostima, može dovesti do prejedanja. Detaljne informacije o tome šta je zdrava porcija za odrasle, mogu se naći u vodičima o zdravoj ishrani ali se veličina porcija može orijentaciono procijeniti i pomoću naše šake. Stisnuta šaka je veličina porcije za voće, porcija povrća je ono što stane u dvije šake, porcija žitarica i tjestenine je onoliko koliko stane u jednu šaku, veličina porcije mesa je ono što stane na dlan bez prstiju, a porcija masnoća je veličine palca. Veličine porcija za djecu su manje, a mogu se odrediti uz pomoć njihovih šaka.

## **Poštujte preporuke za sigurno rukovanje hranom**

Sigurno rukovanje hranom preduslov je osiguranje zdravstvene ispravnosti hrane i zdravu ishranu. Samo sigurna hrana je zdrava hrana. Prilikom pripreme hrane za sebe i druge, važno je slijediti dobru higijensku praksu kako bi se izbjeglo zagađenje hrane i bolesti koje se prenose hranom. Ključni principi dobre higijenske prakse su slijedeći:

- održavajte čistoću ruku, kuhinje i posuđe
- odvojite sirovu od kuhane hrane, posebno sirovo meso i svježe proizvode
- dobro skuhaite hranu
- čuvajte hranu na sigurnim temperaturama, bilo ispod 5 ° C ili iznad 60 ° C; i
- koristite sigurnu vodu i sirovine.

Pridržavajući se ovih pet ključnih preporuka za sigurnu hranu, možete spriječiti mnoge bolesti koje se prenose hranom.

## **Ograničite unos soli**

U slučaju da na raspolaganju ne bude dovoljno svježe hrane, morat ćete se više oslanjati na konzerviranu, smrznutu ili prerađenu hranu. Mnoge od tih namirnica sadrže veliku količinu soli. Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje konzumiranje manje od 5 g soli dnevno. Da biste to postigli, dajte prednost hrani sa manje ili bez dodate soli. Također, ispiranjem konzervirane hrane npr. povrća i graha, možete ukloniti dio suvišne soli. Treba znati da i ukiseljena hrana često sadrži veliku količinu soli (natrijuma). U mnogim zemljama 50–75% unosa soli dolazi iz hrane koju jedemo, a ne iz soli koju dodajemo jelima. S obzirom da možda već konzumirate dovoljno soli, izbjegavajte dodavanje soli prilikom kuhanja i konzumacije obroka za stolom. Umjesto toga, za bolji okus, eksperimentirajte sa svježim ili sušenim biljem i začinima.

## **Ograničite unos šećera**

Preporuka Svjetske zdravstvene organizacije je da manje od 5% ukupnog unosa energije za odrasle treba biti iz slobodnih šećera (oko 6 čajnih kašičica). Ako želite nešto slatko, najprije odaberite svježije voće. Smrznuto voće, konzervirano voće u soku i sušeno voće bez dodatnog šećera, takođe su dobre opcije. Kada za desert odaberete neku drugu hranu, osigurajte da ima malo šećera i konzumirajte male porcije. Pazite na opcije sa malo masti, jer su one često bogate dodatim šećerom. Ograničite količinu šećera ili meda koji se dodaju u hranu i izbjegavajte zaslađivanje pića.

## **Ograničite unos masti**

Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje ograničavanje ukupnog unosa masti na manje od 30% ukupnog unosa energije, od čega najviše 10% treba doći iz zasićenih masti. Da biste to postigli, umjesto prženja hrane opredijelite se za metode kuhanja koje zahtijevaju manje ili nimalo masnoće, poput parenja, pečenja na roštilju ili dinstanja. Ako je potrebno, koristite male količine nezasićenih masti poput ulja repice, maslinovog ili suncokretovog ulja za kuhanje hrane. Birajte hranu koja je izvor nezasićenih masti, poput ribe i orašastih plodova. Da biste ograničili unos zasićenih masti, odstranite vidljivu masnoću s mesa i kožicu s peradi. Smanjite unos crvenog i masnog mesa, putera i punomasnih mliječnih proizvoda, palmino ulje, kokosovo ulje, slaninu.

Izbjegavajte trans masti što je više moguće. Čitajte etikete na namirnicama i provjeravajte da li hidrogenirana ulja navedena u sastojcima. Izbjegavajte hranu koja sadrži trans masti kao što je prerađena i pržena hrana, na primjer krofne i pekarske proizvode, kekse, pite, zamrznute pizze, kolačiće, krekeri i margarin. Birajte što manje prerađenu hranu i sastojke!

## **Konzumirajte dovoljno vlakana**

Vlakna doprinose zdravom probavnom sistemu i nude produženi osjećaj punoće koji pomaže u sprečavanju prejedanja. Kako biste osigurali adekvatan unos vlakana, nastojte u sve obroke uključiti povrće, voće, mahunarke i integralne namirnice. Odaberite integralne žitarice kao što su zob, riža, kvinoja, hljeb od integralnog zrna pšenice, smeđa tjestenina, a ne rafiniranu hranu kao što su bijela tjestenina i riža i bijeli hljeb.

## **Unosite dovoljno vode**

Dobra hidratacija je ključna za optimalno zdravlje. Kad god je dostupna i sigurna za konzumaciju, voda iz slavine je najzdravije i najjeftinije piće. Ujedno je i najodrživija, jer ne

stvvara otpad, u usporedbi s vodom u bocama. Piti vodu umjesto napitaka zaslađenih šećerom, jednostavan je način ograničavanja unosa šećera i viška kalorija. Kako bi se poboljšao njen ukus, može se dodati svježe ili smrznuto voće, kao što su bobice ili kriške agruma, kao i krastavac ili bilje kao što je menta, lavanda ili ruzmarin.

Izbjegavajte piti velike količine jake kafe, jakog čaja, a posebno bezalkoholnih pića sa kofeinom, te energetskih pića. To može dovesti do dehidracije i može negativno uticati na spavanje.

### **Izbjegavajte alkohol ili barem smanjite konzumaciju alkohola**

Alkohol nije samo supstanca koja remeti um i izaziva ovisnost, već on oslabljuje i imunološki sistem. Dakle, upotreba alkohola, a posebno teška upotreba, narušava sposobnost vašeg tijela da se nosi sa zaraznom bolešću, uključujući i COVID-19.

Izbjegavanje alkohola se preporučuje općenito, a kad se radi o izolaciji onda pogotovo. Kao psihoaktivna supstanca, alkohol utiče na mentalno stanje i odlučivanje, te vas čini ranjivijima na rizike, kao što su povrede, padovi ili nasilje. Konzumiranje alkohola također pojačava simptome depresije, tjeskobe, straha i panike - simptomi koji se mogu pojačati tokom izolacije i karantina. Iako vam se može činiti da će vam alkohol pomoći u rješavanju stresa, konzumiranje alkohola nije dobar mehanizam za rješavanje problema, ni kratkoročno ni dugoročno.

Nadalje, alkohol smanjuje efikasnost određenih lijekova, dok povećava potenciju i toksičnost drugih. Ne konzumirajte alkohol u kombinaciji s lijekovima protiv bolova, jer će alkohol ometati funkciju jetre i može izazvati ozbiljne probleme, uključujući i zatajenje jetre.

Ni pod kojim uslovima ne smijete konzumirati bilo koju vrstu alkoholnih proizvoda kao preventivu ili liječenje protiv COVID-19.

Alkohol nije nužan dio vaše prehrane i nije dio zdravog načina života, te zato ne bi trebao biti na vašoj listi za kupovinu.

### **Uživajte u porodičnim obrocima**

Socijalna distanca povezana s izbijanjem COVID-19 dovela je do toga da mnoge porodice provode više vremena kod kuće, što pruža nove mogućnosti zajedničkog objedovanja. Porodični objedi su važna prilika da roditelji budu uzor za zdravu prehranu i za jačanje porodičnih odnosa.

Produženo vrijeme kod kuće tokom ovog razdoblja također može predstavljati nove mogućnosti uključivanja djece u kuhanje zdrave hrane, što im može pomoći da steknu važne životne vještine koje mogu nositi u odrasloj dobi. Ako se djeci dopusti da odaberu povrće koje ćete uključiti u obrok, to ih može ohrabriti i ga jedu za stolom. Kada uključite djecu u

kuhanje, važno je jela budu jednostavna i da ih podučite i o sigurnoj pripremi hrane (uključujući pranje ruku, čišćenje površina i izbjegavanje konzumiranja određenih sirovih sastojaka).