

ХРАНЕНЕ И БЕЗОПАСНОСТ НА ХРАНИТЕ В ПЕРИОД НА ПАНДЕМИЯ С КОРОНАВИРУС (COVID-19)

Материалът е изготвен от проф. д-р Веселка Дулева, дм, началник отдел „Храни и хранене” в Националния център по обществено здраве и анализи и главен координатор на Експертен съвет по медицинската специалност „Хранене и диететика“

Ситуацията, свързана с коронавирус инфекцията (COVID-19), е много динамична и материалът отразява съществуващите становища на международни институции и асоциации към настоящия момент, свързани с препоръки за хранене и изисквания към безопасността на храните през този период.

През последните дни много хора и медии споделят непотвърдени „съвети“ относно чудодейни храни и хранителни добавки, които предотвратяват коронавирус инфекцията или помагат за преодоляване на заболяването. Единствено фактите, свързани с пандемията от коронавирус, които са основани на научни доказателства, са надеждни. Липсват научни данни, които да препоръчват спазване на определен хранителен модел или консумирането на дадени храни или хранителни съставки за предпазване от коронавирус. Спазването на препоръките за здравословно хранене могат да осигурят оптимален хранителен статус, а добрите хигиенни практики и социалната изолация могат да помогнат за намаляване на разпространението на коронавируса.

ХРАНЕНЕ И КОРОНАВИРУС

Препоръки за хранене на населението през периода на пандемия с коронавирус (COVID-19)

На 16.03.2020 г. *Британската асоциация на диетолозите* (British Dietetic Association) публикува препоръки към населението за хранене по време на кризата с коронавирус инфекцията. Асоциацията препоръчва придържане към здравословно хранене през този период. Според нейното становище на този етап няма доказателства, че определена храна или хранителна добавка може да предотврати заразяването на човек с коронавирус (COVID-19). Здравословното хранене чрез разнообразен и балансиран хранителен прием може да помогне за осигуряване на нормалното функциониране на имунната система. Отделни хранителни вещества, храна или хранителна добавка не могат да „засилят“ имунната система над нормалните нива.

Добрата хигиенна практика остава най-доброто средство за избягване на инфекция.

Европейският орган по безопасност на храните (European Food Safety Authority) не е утвърдил здравна претенция за отделна храна или хранителна съставка, които да имат ефект на защита срещу инфекция. Утвърдени са здравни ефекти, базирани на съществуващи научни доказателства, за много хранителни вещества, които допринасят за нормалното функциониране на имунната система. Поддържането на здравословно,

разнообразно и балансирано хранене може да осигури тези вещества (минерали – мед, желязо, селен, цинк, и витамини – фолат, витамин А, витамини В6 и В12, витамин С и витамин D).

При социалното и физическо изолиране в дома, особено при наличие на симптоми, е важно да се поддържа здравословно хранене и добра хидратация. Редовният прием на храни и напитки е от важно значение. Дори и при понижен апетит е необходимо да се спазва режим на хранене и приемане на течности.

Британската асоциация на диетолозите обръща специално внимание на осигуряване потребностите на организма от **витамин D**. Витамин D съвместно с адекватният прием на калций и фосфор допринасят за здрави кости, мускули и зъби. Той е важен и за дейността на мускулите, както и за нормалната функция на имунната система и др.

При нормални условия слънцето осигурява синтеза на витамин D в кожата. Количествата, приемани с храната, са малки. Така че дори здравословният, добре балансиран хранителен прием, който осигурява всички останали витамини и хранителни вещества, е малко вероятно да осигури необходимия витамин D, ако тялото не е изложено на достатъчно слънце. През есенните и зимните месеци, когато престоят на открито е по-кратък и слънцето е по-слабо, на възрастните и децата над една година се препоръчва да приемат дневна добавка от 10 микрограма витамин D.

Сега е пролет и ако има възможност, е добре да се прекарва повече време на открито под слънцето (например във вашата градина или на балкона). В условията на самоизолиране и невъзможност да се излиза навън трябва да се обмисли всекидневен прием на витамин D, за да се осигурят потребностите на организма (за възрастни и деца над едногодишна възраст). Всички кърмачета под една година получават всекидневно витамин D по препоръка на педиатър.

Препоръчва се също и консумиране на храни, богати на витамин D, като например мазни видове риба – сьомга, сардини, херинга, скумрия, риба тон, пъстърва, змиорка; яйчен жълтък, месо, черен дроб и субпродукти, мляко, които съдържат малки количества; обогатени с витамин D масла, естерифицирани маргарини, зърнени закуски, млека за кърмачета. Маслото от черен дроб на треска съдържа много високо количество витамин D, но не се препоръчва при малки деца и бременни жени.

Световната здравна организация (World Health Organization) коментира и често разпространяваната информация относно **консумацията на чесън** и влиянието му за предпазване от заболяването. Според Световната здравна организация чесънът е здравословна храна, която може да има някои антимикробни свойства. Въпреки това няма данни от настоящата епидемия, че яденето на чесън защитава хората от новия коронавирус.

Коронавирус и хронични незаразни болести

Световна здравна организация препоръчва лицата с **хронични незаразни болести** (сърдечно-съдови заболявания, като хипертония, инфаркт инсулт; хронична обструктивна белодробна болест; диабет; ракови заболявания) да се придържат към здравословен начин на живот за поддържане на физиологичните функции и имунитет. Здравословното хранене с много плодове и зеленчуци, поддържането на физическа

активност, отказването от тютюнопушенето, ограничаването или избягването на приема на алкохол и достатъчен сън са ключови компоненти на здравословния начин на живот. Важно е да се спазва обичайният модел на хранене в съответствие с препоръките на лекуващия лекар.

Лицата със специфични хранителни нужди поради наличие на определено рисково хронично заболяване (**хранителни алергии, целиакия, улцерозен колит, болест на Крон**) е важно да продължат да следват препоръките за хранене, направени от лекуващия лекар, диетолог или друг медицински специалист, който ги е наблюдавал и преди това. Важно е тези лица да са изолирани, а техните близки или социалните служби е необходимо да им осигурят получаването на подходящи храни, за да може да продължат да спазват диетичен режим в съответствие със състоянието им. При необходимост се препоръчва консултация по безопасен начин с медицински специалист или диетолог.

Коронавирус и бременност

Бременните жени са по-уязвими от заразяване с коронавирус (COVID-19), отколкото жените, които не са бременни. При наличие на друго основно заболяване, като астма или диабет, симптомите на коронавирус при тях може да са по-сериозни. Поддържането на добро хранене и хидратация са важни през целия период на бременността. Здравословното хранене по време на бременност не означава да се спазва специална диета или да се приема храна за двама.

Коронавирус и кърмене

Според *Кралския колеж по педиатрия и детско здраве* (Royal College of Paediatrics and Child Health) и *Кралския колеж по акушерство и гинекология* на Англия (Royal College of Obstetricians and Gynaecologists) в момента няма доказателства, че коронавирусът (COVID-19) може да се пренася чрез кърмата, смята се, че добре познатите ползи от кърменето за бебето и майката надвишават всички потенциални рискове от предаване на коронавирус при кърмене. Основният риск при кърмене е близкият контакт между майката и бебето, тъй като е възможно инфекциозни въздушни капчици да доведат до заразяване на бебето.

Необходимо е да се обсъдят рисковете и ползите от кърменето със семейството и консултиращия лекар/медицински специалист.

Когато се вземе решение бебето да бъде кърмено, се препоръчват следните предпазни мерки: преди докосване на бебето да се измият ръцете, помпата за гърди или бутилките; да се избягва кашляне или кихане върху бебето, докато то суче; да се носи маска за лице по време на кърмене; да се спазват добрата хигиена и препоръките за почистване на помпата след всяка употреба, ако се изцежда кърма. Ако бебето се храни с формула мляко за кърмачета, препоръчително е да се спазват стриктно указанията за стерилизация и приготвяне на млякото.

Според препоръките на *Световна здравна организация* жените с коронавирус COVID-19 могат да кърмят, ако желаят. Те трябва да спазват хигиена на дишане по време на хранене на бебето и да носят маска; да измият ръцете си преди и след докосване на бебето; да почистват и дезинфекцират повърхностите, които са

докоснали. Ако поради коронавирус инфекция COVID-19 майката е зле и не може да кърми бебето, тя трябва да бъде подкрепена, за да се осигури безопасно кърма за бебето по достъпен и приемлив начин. Това може да включва изцеждане на мляко, релактация (възстановяване на кърменето) или донорско човешко мляко.

Препоръки за хранене при лица с недोхранване през периода на пандемия с коронавирус (COVID-19)

Британската асоциация на диетолозите подчертава необходимостта от обмисляне на подход за подкрепа на лицата с недохранване при кризата с коронавирус инфекция (COVID-19).

Недохранването е сериозно състояние, което може да увеличи риска от заразяване на човека, както и да забави възстановяването му. Хората с инфекция също са изложени на по-висок риск от недохранване, което забавя тяхното възстановяване. Недохранването може да засегне всеки, но е по-често при възрастни хора и такива, които са социално изолирани. Социалното дистанциране и социалната изолация намаляват апетита и достъпа до голямо разнообразие от храни. По време на заболяване много хора също губят от теглото си. Недохранването, особено в по-напреднала възраст, увеличава риска от травми и счупвания поради мускулна слабост, повишава уязвимостта от инфекции и необходимостта от допълнителна грижа за тези лица. Проследяването на телесното тегло е важен елемент при оценка на недохранването.

Здравословното хранене в по-напреднала възраст е необходимо да бъде съобразено с физиологичните особености и потребности на индивида. Лицата с недохранване се нуждаят от адекватна, здравословна и разнообразна храна с висока енергийна и нутриентна плътност, с достатъчно източници на пълноценен белтък, богата на витамини, минерали и биологично активни вещества.

Доброто хранене, включително консумирането на достатъчно протеини, е от съществено значение за защитата на структурата и дейността на мускулите, включително и на дихателните мускули, за да се помогне при дишането. Осигуряването на адекватен прием на витамин D чрез храни, слънчеви бани или прием на дневна добавка витамин D също може да помогне за подкрепа на мускулатурата. Приемът на достатъчно течности е от съществено значение при лицата с недохранване, инфекция и температура.

При кризисни ситуации лицата с недохранване имат нужда от грижа и подкрепа от близки или от социалните служби.

БЕЗОПАСНОСТ НА ХРАНИТЕ И КОРОНАВИРУС

Възможно ли е предаване на коронавирус (COVID-19) с храна?

Европейският орган по безопасност на храните (ЕОБХ) следи отблизо ситуацията по отношение на коронавиралната инфекция (COVID-19), която засяга голям брой страни по целия свят. Понастоящем няма доказателства, че храната е вероятен източник или път на предаване на вируса. Водещият учен от ЕОБХ Марта Хугас казва: „Опитът от предишни огнища на инфекции, свързани с коронавируси, като

тежък остър респираторен синдром – коронавирус (SARS-CoV), и блискоизточен респираторен синдром – коронавирус (MERS-CoV), показват, че предаване на инфекцията чрез консумация на храна не е наблюдавано. В момента няма данни, които да подсказват, че коронавирусът (COVID-19) е различен в това отношение”.

Европейският център за превенция и контрол на заболяванията (European Centre for Disease Prevention and Control) заявява, че първоначалният вероятен източник на инфекция в Китай са били животните, в момента вирусът се разпространява от човек на човек – главно чрез дихателни капчици при кихане, кашляне или издишване. Учените и властите по целия свят наблюдават разпространението на вируса и не е установено съобщение за предаване чрез храна. Няма доказателства, че хранителни стоки, внесени в Европейския съюз в съответствие с приложимите разпоредби за здравето на животните и общественото здраве, представляват риск за здравето на гражданите на ЕС във връзка с COVID -19. Основният начин на предаване е от човек на човек.

Световната здравна организация издаде предпазни препоръки по отношение на безопасността на храните, включващи съвети за спазване на добри хигиенни практики по време на работа с храни и приготвяне на храни, като например миене на ръцете, сготвяне на месо до пълна готовност и избягване на потенциално кръстосано замърсяване между топлинно обработени и сурови храни, например варени и неварени храни.

Британската асоциация на диетолозите препоръчва в тази ситуация свеждане до минимум на пазаруването чрез добро планиране на покупките на храна, оптимално съхранение, планиране на храненето за няколко дни. Необходимо е да се спазват правила за добра хигиенна практика при подготовката, съхранението и готвенето на храните у дома.

Немският институт за оценка на риска (German Federal Institute for Risk Assessment) също коментира някои въпроси, свързани с безопасността на храните и коронавируса (COVID-19) инфекцията:

Има ли други възможни начини за предаване от коронавирус (COVID-19)?

Понастоящем няма случаи, които да показват, че има заразени с новия вид коронавирус чрез консумация на замърсена храна. Не са известни и съобщения за инфекции с други коронавируси, дължащи се на храна. Независимо от това предаването чрез повърхности, които наскоро са били заразени с вируси, е възможно за кратък период след замърсяването поради относително ниската стабилност на коронавируса в околната среда.

Как може да се предпазим от заразяване с коронавируса (COVID-19) чрез храни?

Въпреки че е малко вероятно вирусът да бъде предаден чрез замърсена храна или хранителни продукти от внос, трябва да се спазват общи всекидневни хигиенни правила като редовно миене на ръцете и хигиенни правила при приготвянето на храна. Тъй като вирусите са чувствителни към топлина, рискът от инфекция може да бъде допълнително намален чрез достатъчна топлинна обработка и загряване на храните.

Може ли новият вид коронавирус (COVID-19) да се предава чрез съдове и прибори за хранене в столове, места за хранене, заведения за грижа за възрастни хора и други, в които хората се хранят?

Коронавирусът обикновено може да попадне върху прибори за хранене или ястия чрез заразен човек, който киха или кашля директно върху тях. Коронавирусът може да оцелее на тези повърхности за известно време. В тези случаи е възможно инфектиране чрез прибори за хранене, ако вирусът попадне върху ръцете, лигавиците на устата, гърлото или очите. Въпреки това Немският институт за оценка на риска все още не е запознат със случаи на заразяване с коронавирус по този път на предаване.

Възможно ли е coronavirusът (COVID-19) да бъде деактивиран чрез миене на съдовете на ръка или чрез използване на съдомиялна машина?

Коронавирусът е покрит от слой мазнини (липиден слой) и реагира чувствително на вещества, които разтварят мазнини, като алкохоли или повърхностно активни агенти, които се съдържат в сапуни и препарати за миене на съдове като средство за отстраняване на мазнини. Въпреки че все още не са налични конкретни данни за коронавируса, има голяма вероятност тези субстанции да повредят повърхността на вируса и да го направят неактивен. Този механизъм е валиден и ако съдовете се мият и сушат в съдомиялна машина при температура от 60⁰ C или по-висока.

Може ли coronavirusът (COVID-19) да се предава чрез докосване на пари, банкомати, брави на врати, смартфони или дръжки на колички за пазаруване?

Немският институт за оценка на риска засега не разполага с данни за инфекции от коронавирус (COVID-19) по този път на предаване. Коронавирусите обикновено могат да достигнат повърхности чрез заразяване от човек, който киха или кашля директно върху предметите, и вирусите могат да оцелеят там известно време. Инфектиране на друг човек е възможно, ако вирусът се предаде малко след това чрез ръцете му към лигавиците на устата, гърлото или очите. За защитата от предаване на вируси чрез замърсени повърхности е важно спазването на общите хигиенни правила, които включват редовно измиване на ръцете и държане на ръцете далеч от лицето.

Може ли да се зарази човек с coronavirus чрез замърсена замразена храна?

Предишните коронавируси: тежък остър респираторен синдром – коронавирус (SARS-CoV), и блискоизточен респираторен синдром – коронавирус (MERS-CoV) са устойчиви на студ и могат да останат заразни при минус 20⁰ C до 2 години в замразено състояние. Засега обаче няма данни за инфектиране с коронавирус (COVID-19) чрез консумация на храна, включително замразена храна. Необходимо е спазването на общите правила за хигиена при приготвяне на храната.

Използвани източници:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.bda.uk.com/resource/covid-19-corona-virus-advice-for-the-general-public.html>

<https://www.efsa.europa.eu/en/news/coronavirus-no-evidence-food-source-or-transmission-route>

https://www.bfr.bund.de/en/can_the_new_type_of_coronavirus_be_transmitted_via_food_and_objects_-244090.html
<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china/questions-answers>

Препоръки за здравословно хранене на отделните възрастови групи може да намерите на следните адреси:

<https://ncpha.government.bg/bg/menu-health-info-publications/healthy-eating-18-65-bg>

<https://ncpha.government.bg/bg/menu-health-info-publications/healthy-eating-7-19>

<https://ncpha.government.bg/bg/menu-health-info-publications/healthy-eating-3-6>

<https://ncpha.government.bg/bg/menu-health-info-publications/pregnancy-food-bg>

<https://ncpha.government.bg/bg/menu-health-info-publications/children-healthy-eating-3>