

**Ste ostali doma in razmišljate, kako prilagoditi prehrano, da se ne bi preveč zredili ali pa vas je strah, da bo stres vplival na vaše zdravje? Po nasvet smo se obrnili na nutricionistko Mojco Cepuš.**

Ker smo zaradi koronavirusa ostali doma, so se spremenile tudi prehrabene navade. Kar nekaj ljudi se je tako že pošalilo, da se bodo zaradi tega poredili. Zato smo se obrnili na nutricionistko **Mojco Cepuš**, da nam poda nekaj nasvetov glede prehrane.

**Veliko ljudi se šali, da se bodo zaradi izolacije oziroma karantene poredili. Kakšno prehrano priporočate v tem času?**

Ne vem če je to šala. Dobro je, da uživamo hrano, ki našemu telesu zagotavlja hranila, ki jih trenutno potrebujemo. Če se torej manj gibamo, potem je smiselno, da si pripravimo kalorično lažje večerje na primer lonček jogurta, zelenjavno juho, regrat z jajci ... Sicer pa še vedno velja, da je lokalna in sezonska hrana najboljša. Pomembno je tudi da uživamo redne obroke, in da ne 'glodamo' kar nekaj čez cel dan.

**Kakšno prehrabno rutino naj torej uvedemo v tem času, ko se manj gibamo?**

Dobro je, da ohranimo isti ritem prehranjevanju kot smo ga imeli prej, če ga nismo imeli, pa da pojedemo zajtrk, ko se zbudimo in potem na tri do pet ur en obrok. Kosilo naj ne bo po štirinajsti uri, večerja pa ne po osemnajsti. Zelo pomembno je tudi, da ne jemo ponoči, pa čeprav se kakšen večer gledanja serij zavleče do jutranjih ur. Naše telo ima svoj cirkadialni ritem, svojo notranjo uro. To notranjo uro imajo tudi naša prebavila. Uravnavajo jo zunanji dejavniki, kot je svetloba, temperatura, čas obrokov in podobno. Notranja ura vpliva na celične procese in če imamo moten ritem, lahko to vpliva na naše počutje, presnovo, prebavo, apetit in celo na pojavnost bolezni. Najpomembnejše pravilo je torej: Ponoči se ne je!

**Dotični čas pa je za tudi zelo stresen, kako lahko na stres vplivamo s prehrano?**

Težave, ki lahko nastopijo v karanteni so lahko povezane tudi z našimi čustvi. Tesnoba, dolgčas, strah, obup, malodušje so le nekatera od neprijetnih čustev, ki se nas lahko polastijo v tem času. Veliko ljudi je v vsakdanjem življenju te občutke navajeno regulirati s hrano ali če povem po domače - se s hrano tolažiti in preganjati dolgčas. Najlažje bi bilo reči, da takrat nezdravo hrano zamenjamo s sadjem ali oreščki, a žal vemo, da v realnosti rešitev ni tako preprosta. Zato je v teh časih še toliko bolj pomembno, da prepoznamo svoje občutke in jih poskušamo obvladati na drug način. Morda s pogovorom (odprtih imamo kar nekaj telefonskih linij za čustvene težave v tem času) , sprehodom, branjem knjig, meditacijo, telovadbo ... Če to ne gre, pa predlagam, da imajo ljudje doma pripravljen SOS paket za takšne situacije. Vemo namreč, da ko smo v stiski, pojedemo vse kar nam pride pod roko. Namen SOS paketa pa je v tem, da si v naprej pripravimo paket, ki vsebuje nam ljubo, a malo bolj zdravo hrano. Na primer namesto mlečne čokolade, damo v paket takšno z malo več kakava, namesto bombonov, kakšne malo bolj zdrave, notri lahko daste tudi suhe domače kekse, ki ste jih naredili sami iz polnozrnate moke in tako naprej. Smisel SOS paketa je v tem, da vam bo hrana še vedno malo pomagala pri neprijetnih čustvih, a ker boste izbrali takšno z boljšimi sestavinami, ne bo naredila takšne škode, kot bi jo njena klasična različica.

## Česa bi se mogli v tem času izogibati?

Kot vedno se je dobro v preveliki meri izogibati vsej hrani, po kateri se počutimo slabo, na splošno to velja za bel sladkor, ker ne vsebuje nobenih vitaminov in mineralov, belo moko, ker ne vsebuje veliko prehranske vlaknine, ki je nujna hrana za našo črevesno mikrobioto in posredno naš imunski sistem, trans maščobe, ker oslabijo delovanje naših celic, predelanih mesnin, ker vsebujejo aditive, ki so strupeni za naše telo. Prevelikih količin omega 6 in nasičenih maščob, ker prispevajo k večji pojavnosti vnetij.

## Kako pa je s pregrehami?

Če kdaj, potem imamo sedaj čas, da si samo spečemo kakovostne sladice. Internet je pol idej, kako narediti zdrave sladice s preprostimi surovinami. Moja najljubša zdrava sladica je apple crumble ali jabolčni drobljenec. Prilagam recept.

### Sestavine:

- 100 g polnozrnata moka
- 50 g maslo
- cimet
- jabolka 500g
- dve žlici cvetličnega medu (če ste bolj sladkosnedi, lahko dodate več medu)

### Priprava:

Na kocke narezane jabolka v pekaču potresite s cimetom. Pecite 30 minut na 180°C. V ločeni posodi zmešajte rezine masla s polnozrnato moko, dvema žlicama medu in cimetom. Zmes potrosite na pečeno sadje in pecite v pečici na srednji rešetki do zlate barve.

Ne gre torej za to, da ne bi smeli jesti sladkarij, gre bolj za to, da nekakovostne surovine, kot so bela moka, sladkor in podobno zamajemo z bolj zdravimi različicami.

## Kako si lahko dvignemo imunost?

Naš imunski sistem je kompleksen in integriran v vse fiziološke sisteme v telesu. Nanj lahko vplivamo z gibanjem in hrano. Ne vemo sicer kako velika je razlika v vplivu na telo, če hranila dobimo s hrano ali s prehranskimi dodatki. Sama vsekakor svetujem, da čim večjo količino vitaminov in mineralov dobimo z raznoliko sezonsko prehrano.

Vitamini B6, B12 in folna kislina so esencialni v biosintezi nukleinskih kislin in proteinov, zato ni presenetljivo, da imajo pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema. Študije na ljudeh so pokazale, da pomanjkanje omenjenih vitaminov vodi v moteno zorenje in rast limfocitov, znižano aktivnost celic ubijalk, močno znižanje limfocitov T ter zmanjšano proizvodnjo protiteles in nekaterih vnetnih citokinov. Vse naštetе posledice so še zlasti problematične pri starejši populaciji, ki naj bi bila prav zaradi tega bolj dovzetna za razne okužbe.

**Vitamin B6** vsebujejo skoraj vsa živila, zato je njegovo pomanjkanje redko. Dobri viri so piščanec, svinjina, ribe in nekateri viri zelenjave – stročji fižol, leča, kapusnice, krompir, banane, oreški in polnozrnata žita. **Vitamin B12** najdemo samo v živalskih virih – jetrih,

ledvicah, školjkah, skušah in slanikih, jajcih ter mesu. Folno kislino pa najdemo v večjih količinah v zeleno listnato zelenjavi.

**Vitamin C** ne zniža stopnje pojavnosti prehladov, vendar zmanjša izražanje simptomov in trajanje bolezenskega stanja.



**Vitamin A se nahaja v hrani oranžne, rdeče in zelene barve**

### **Vitamina A**

Pomanjkanje vitamina A povezujejo s povišano pojavnostjo vnetij in z večjo dovzetnostjo za infekcije. Njegovo pomanjkanje je povezano z oslABLJENO funkcijo fizičnih pregrad, in zmanjšano aktivnostjo naravnih celic ubijalk. Vitamin A v živilih najdemo v obliki provitaminov – karotenov, ki se v telesu pretvarjajo v aktivne oblike. Le ti se nahajajo v hrani oranžne, rdeče in zelene barve.

### **Vitamin D**

Pomanjkanje vitamina D3 korelira s povišano pojavnostjo nekaterih avtoimunskih obolenj. Zaradi spodbujanja nespecifičnega dela imunskega odziva so učinki zadostnega vnosa vitamina D3 vidni tudi pri okužbah. Vitamin D bomo težko v telo vnesli s hrano, saj njegovo nastajanje spodbujajo sončni žarki. Za zadosten dnevni vnos, priporočam vitamin D v kapljicah ali razpršilu. Dobite ga tudi na recept.

**Vitamin E** je eden izmed najučinkovitejših antioksidantov v človeškem organizmu, med njegove najpomembnejše funkcije pa sodi varovanje bioloških membran pred škodljivimi učinki radikalov. Največ ga najdemo v olju pšeničnih kalčkov.



## **MINERALI**

Cink je močan antioksidant, sodeluje v več kot 300 encimskih reakcijah in je prisoten v prav vsaki celici našega telesa. Dober vir cinka je morska hrana, perutnina, teletina (jetra), divjačina, mleko in mlečni izdelki, jajca, oreščki, oves in stročnice.

Železo je nepogrešljiv element za delovanje skoraj vseh organizmov. Pomanjkanje železa omeji delovanje imunskih celic, saj deluje kot kofaktor za številne encime. A pozor, podoben učinek ima tudi previsok nivo železa. Najdemo ga v rdečem mesu, melasi, jajcih, jetrih, pesi, aroniji ...

Selen deluje kot kofaktor številnih proteinov, ki delujejo predvsem antioksidativno. Selen je tako primarno pomemben za omejevanje oksidativnega stresa, ki nastane kot posledica vnetja in delovanja makrofagov. Najbogatejši viri selena so morska hrana, jetra, meso in jajca. Vsebujejo ga tudi žita, sadje in zelenjava in oreščki, vendar v precej manjših količinah.

<https://vizita.si/zdravje/prehrana/koronavirus-prehrana-zdravje.html>