

**Tytuł:** Zalecenia żywieniowe podczas pandemii COVID-19. Stanowisko Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk / Dietary recommendations during the COVID-19 pandemic. Statement of the Committee of Human Nutrition Science of the Polish Academy of Sciences

**Słowa kluczowe:** PANDEMIA ODPORNOŚĆ KARMIENIE PIERSIĄ WŁAŚCIWOŚCI PRZECIWWIRUSOWE ŻYWIENIE DIETA ŻYWNOŚĆ COVID-19 SARS-CoV-2

**Keywords:** SARS-CoV-2 PANDEMIC BREASTFEEDING NUTRITION IMMUNITY FOOD DIET COVID-19 PROPERTIES

**Autorzy:**

i inni Członkowie Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka Pol - Stanisław Berger, Jerzy Bertrandt, Barbara Bobrowska-Korczak, Maria Borawska, Monika Bronkowska, Ewa Cieślik, Jolanta Czarnocińska, Magdalena Człapka-Matyasik, Anna Długosz, Małgorzata Drywień, Mariola Friedrich, Ewa Gayny, Joanna Gromadzka-Ostrowska, Anna Gronowska-Senger, Jadwiga Hamułka, Marzena Jeżewska-Zychowicz, Anna Kołtajtis-Dołowy, Zbigniew Krejpcio, Teresa Leszczyńska, Renata Markiewicz-Żukowska, Zbigniew Marzec, Hanna Mojska, Regina Olędzka, Juliusz Przystawski, Joanna Sadowska, Małgorzata Schlegel-Zawadzka, Jerzy Socha, Katarzyna Socha, Piotr Socha, Iwona Traczyk, Jarosław Walkowiak, Halina Weker, Marta Widz, Aneta Wojdyło, Małgorzata Woźniewicz, Katarzyna Zabłocka-Słowińska

Mariola Friedrich

Jadwiga Hamułka

Piotr Socha - <p>Klinika Gastroenterologii, Hepatologii, Zaburzeń Odżywiania i Pediatrii Instytut "Pomnik - Centrum Zdrowia Dziecka", Warszawa</p>

Ewa Lange - <p>Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, Komisja Dietetyki Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka, Wydział V Nauk Medycznych Polskiej Akademii Nauk</p>

Lidia Wądołowska - <p>Wydział Nauki o Żywności Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka, Wydział V Nauk Medycznych Polskiej Akademii Nauk</p>

Małgorzata Drywień - <p>Komisja Żywienia Osób Dorosłych i Starszych Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka, Wydział V Nauk Medycznych Polskiej Akademii Nauk, Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie</p>

Maria Borawska - <p>Komisja Dietetyki Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka, Wydział V Nauk Medycznych Polskiej Akademii Nauk</p> <p>Wydział Farmaceutyczny z Oddziałem Medycyny Laboratoryjnej Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku</p>

## **Streszczenie:**

Podczas pandemii COVID-19 (ang. coronavirus disease 2019) troska o właściwą dietę, dostosowaną do zapotrzebowania organizmu i aktualnego poziomu aktywności fizycznej, nabiera szczególnego znaczenia. W funkcjonowaniu układu odpornościowego bierze udział wiele składników pochodzących z diety, a znaczenie w różnego typu procesach obronnych mają witaminy D, C, A (w tym beta-karoten), E, B6, B12, kwas foliowy, cynk, miedź, selen, żelazo, aminokwasy, wielonienasycone kwasy tłuszczowe n-3 i n-6 oraz mikrobiota jelitowa. Obecnie nie ma dowodów, aby spożywana żywność i zawarte w niej składniki, w tym o właściwościach pro-/prebiotycznych, odgrywały istotną rolę w zapobieganiu zakażeniu SARS-CoV-2 (ang. severe acute respiratory syndrome coronavirus 2) i łagodzeniu jego przebiegu. Jednak biorąc pod uwagę wartość odżywczą żywności i zapobieganie dysbiozie, rekomendowanie urozmaiconej diety, z dużym udziałem różnorodnej żywności pochodzenia roślinnego oraz z odpowiednią ilością żywności pochodzenia zwierzęcego, ma dobre podstawy naukowe. Niedożywienie, niedowaga i otyłość są rozważane jako niezależne i prognostyczne czynniki ryzyka ciężkiego przebiegu zakażenia SARS-CoV-2, które zmniejszają szanse pacjenta na przeżycie, dlatego dbałość o dobry stan odżywienia, w tym prawidłową masę ciała, jest rozsądnym podejściem w profilaktyce zakażenia SARS-CoV-2 i łagodzeniu jego przebiegu. Do dokumentu dołączono dwa wykazy praktycznych rekomendacji żywieniowych podczas pandemii COVID-19 – skierowane do populacji ogólnej oraz do dzieci.

## **Abstract:**

During the COVID-19 pandemic, care for an adequate diet, well adapted to the body's needs and the current level of physical activity, becomes of particular importance. Many dietary compounds participate in the functioning of the immune system, while vitamins D, C, A (including beta-carotene), E, B6, B12, folic acid, zinc, copper, selenium, iron, amino acids, n-3 and n-6 polyunsaturated fatty acids and intestinal microbiota are crucial in various types of defence processes. There has been no evidence that consumed food and its compounds, including those with pro-/prebiotic properties, play a significant role in preventing SARS-CoV-2 infection or alleviating its course. However, in terms of the nutritional value of food and the prevention of dysbiosis, recommending a varied diet with a high proportion of plant-based foods and an adequate amount of animal-based foods has a sound scientific basis. Malnutrition, underweight and obesity are considered independent and prognostic risk factors of severe SARS-CoV-2 infection, which reduce a patient's chances of survival. Therefore, ensuring good nutritional status, including healthy body weight, is a reasonable approach in the prevention of viral infection SARS-CoV-2 or alleviating its course. The document

is accompanied by two catalogues of practical nutritional recommendations during the COVID-19 pandemic, addressed to the general population and children.