

DSP B-N, Colegiul Medicilor și Școala Postliceală Sanitară, în campanie despre o nutriție sănătoasă

Sfaturi de nutriție pentru perioada pandemiei # COVID-19

Ce trebuie să știi? Alimentația corectă este vitală. Mănâncă o dietă bine echilibrată în fiecare zi pentru a obține vitamine, minerale, fibre alimentare, proteine și antioxidanți. Corpul dvs. trebuie să fie mai sănătos și cu un sistem imunitar mai puternic pentru a vă reduce riscul de boli cronice și boli infecțioase.

- Mănâncă alimente proaspete și neprocesate, cum ar fi legumele cu frunze de culoare verde închis, portocalii și galbene, fructe și legume, leguminoase (de exemplu linte, fasole), nuci și cereale integrale neprocesate (de exemplu, porumb, mazăre, grâu, orz) și un tubercul de amidon sau rădăcină precum cartofii și proteine (de exemplu, carne, pește, ouă, lapte).**
- Beți 8-10 căni de apă în fiecare zi. Apa este cea mai bună alegere, dar puteți consuma și alte băuturi (de exemplu, suc de lămiie diluat în apă și rehidratant, ceai și cafea - eu, puțin alcool) și mănâncă fructe și legume care conțin apă (de exemplu, castraveți, roșii, spanac, ciupercă, pepene, broccoli, varză, portocale, mere, ghiveci).**
- Mănâncă grăsimi sănătoase conținute în carne albă (de exemplu, gălbii de pui), pește, avocado, nuci, semințe de inchiolice, soia, carote, uleiuri de floarea-soarelui și porumb. În loc de grăsimi care se găsesc în carne grasă și untură. Evitați grăsimile care se găsesc în mâncăruri procesate, carnea prelucrată, fast food și gustările, prăjiturile, pizza congelată, plăcinta, prăjiturile, margarina.**
- Limitați-vă aportul de sare. Căni gătiți și înghețată măcinate, înțepat, cantitatea de sare și de sodiu, conservente (de ex. sos de soia, sos de peste). Limitați aportul zilnic de sare la mai puțin de 5 g (aproximativ 1 linguriță) și folosiți sare iodată. Evitați alimentele cu gustări bogate în sare.**
- Limitați-vă aportul de zahăr. Alegeți fructe proaspete în loc de gustări uscate (de ex. prăjitură, ciocolată). Limitați cantitatea de băuturi îndulcinate sau băuturi nealcoolice și alte băuturi bogate în zahăr (de exemplu, suc de fructe îndulcinit, concentrate și sucuri de fructe, lapte aromatizat, băuturi cu cafea).**
- Evitați să mănânci afară. Mâncarea în timpul acestei pandemii COVID-19 crește contactul cu ceilalți oameni și șansa de a fi expus la virus. Deci, mănâncă acasă. Mâncarea gătită acasă este cea mai bună alegere și este mai sănătoasă și mai hrănitivă pentru dvs. decât mâncarea cu multe calorii în afara casei.**
- Cereri ajutor: În timpul acestei pandemii COVID-19, s-ar putea să aveți nevoie de sprijin pentru sănătate și dietă, pentru a vă asigura că vă mențineți într-o stare bună, mai ales dacă trăiți cu o boală cronică și sunteți suspectat sau confirmat COVID-19. Dacă vă simțiți copleșit, solicitați ajutor de la profesioniștii sau, prin intermediul din alte surse de încredere (de exemplu, digital, social, țipări, oferit de profesioniști).**

Material realizat în cadrul colaborării de expertiză și informare a cetățenilor și educație pentru sănătate la Ministerul Sănătății - pentru distribuție gratuită.

Direcția de Sănătate Publică a județului Bistrița-Năsăud, în parteneriat cu Colegiul Medicilor BN și Școala Postliceală Sanitară a Liceului Sanitar Bistrița, desfășoară pe perioada lunii **OCTOMBRIE 2020** campania de informare-educare-conștientizare **Luna națională a informării despre efectele nutriție/alimentație.**

Starea de sănătate a fiecărui individ, evaluată adesea prin ceea ce se numește un status nutrițional optim, derivă din echilibrul obținut între necesarul și aportul nutrițional. Existența unui stări de nutriție optime promovează creșterea și dezvoltarea organismului, menține starea de sănătate, permite desfășurarea activității zilnice și participă la protecția organismului față de diverse agresiuni sau boli. Alimentația începe cu alăptarea sau alimentația la sân. Alăptarea este una dintre cele mai eficiente modalități de nutriție și de a oferi copiilor cel mai bun început în viață.

O alimentație neadecvată, de obicei în exces, asociată cu lipsa activității fizice fac ca numărul bolilor cronice să crească constant. Dintre acestea cele mai importante se numără bolile cardiovasculare și diabetul zaharat. La nivel mondial 1 din 11 persoane are diabet, 1 din 2 bolnavi cu diabet nu este diagnosticat, 1 din 5 persoane cu diabet au peste 65 de ani.

În țara noastră în anul 2018 erau un număr de 161.330 bolnavi cu diabet în evidență, dintre care 2623 număr copii și adolescenți. Au fost înregistrate 76.134 cazuri noi de îmbolnăvire la adulți,

798 cazuri noi de îmbolnăvire copii și adolescenți 0-19 ani, și s-a înregistrat un număr de 2765 decese cauzate de DZ (12,5/100.000 locuitori).

Scopul campaniei este stimularea formării unor atitudini pozitive față de stilul de viață sănătos prin promovarea alimentației exclusive la sân în primele 6 luni de viață și promovarea unei nutriții adecvate și echilibrate pentru prevenirea diabetului zaharat.

Grupul țintă al campaniei din acest an este populația adultă, de la tinerele mămici până la populația vârstnică.

Sloganul campaniei este: „**SUSȚINETI O NUTRIȚIE ECHILIBRATĂ PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ!**”

Tema campaniei este sprijinirea alimentației sănătoase pentru o planetă sănătoasă.

În condițiile actuale ale pandemiei cu COVID-19, pacienții cu boli cronice și cu o vârstă înaintată sunt cei mai vulnerabili. Printre aceștia, pacienții cu diabet zaharat, mai ales cei care au un control slab al profilului glicemic și care prezintă complicații alte diabetului, au risc crescut de dezvoltare a simptomatologiei severe. Persoanele care prezintă sindrom metabolic, obezitate precum și o boală cardiovasculară se regăsesc alături de pacienții diabetici printre cele mai expuse și fragile categorii de pacienți la forme grave ale bolii COVID 19.

Pacienții diabetici trebuie să respecte tratamentul prescris și recomandările unui stil de viață sănătos:

- Tratamentul stabilit de medicul diabetolog/medicul curant va fi modificat doar la recomandarea acestuia. Un aspect foarte important este ca pacienții să urmeze sfaturile medicale avizate și evitarea automedicației sau a suplimentelor naturiste în scop preventiv sau chiar tratament.
- Prescripția dietetică, calcularea cantității de carbohidrați, diversificarea alimentației cu un aport crescut de legume, fructe, proteine precum și hidratarea corectă trebuie respectate cu strictețe.
- Exercițiul fizic, chiar și la domiciliu, de minim 30 minute zilnic, bazat pe exercitii ușoare este de asemenea, un factor important de obținere și păstrare a unui bun control glicemic. Evitarea sedentarismului este un deziderat.
- Igiena somnului este la fel de importantă, în perioada izolării la domiciliu.

Campania este derulată de către Ministerul Sănătății prin Programul Național de Evaluare și Promovare a Sănătății. Suportul metodologic al campaniei este asigurat de Institutul Național de Sănătate Publică.

Director,

Dr. Anca Andrițoiu