

Næring inniliggjandi sjúklinga með COVID-19

Þetta fræðsluefni byggir á núverandi þekkingu sem erlend samtök um næringu sjúklinga með COVID-19 hafa sett fram. Upplýsingar geta því breyst eftir því sem þekking eykst.

Í sumum tilfellum geta einkenni COVID-19 veirusýkingar haft áhrif á getu til að drekka og borða, til dæmis ef um er að ræða:

- Hita
- Særindi í hálsi
- Lystarleysi
- Ógleði og/eða uppköst
- Breytingar á lyktar- og bragðskyni
- Verki í kvið
- Niðurgang

Drykkur

Mikilvægast er að drekka vel en vökvapörf einstaklinga er breytileg. Ágætt er að miða við að drekka 1600 ml á dag fyrir konur og 2000 ml á dag fyrir karla. Það samsvarar 8-10 glösum af vökva á dag. Í veikindum er vökvapörf oft meiri og æskilegt er þá að drekka jafnt og þétt yfir daginn.

Matur

Mikilvægt er að reyna að borða vel, sérstaklega ef veikindin vara lengur en í örfáa daga. Langvarandi næringarskortur getur meðal annars aukið þreytu og bælt ónæmiskerfið. Ráðlagt er að borða reglulega yfir daginn eða á þeim tíma dags sem líðan er best, til dæmis eftir töku verkjalyfja. Mikilvægt er að sleppa því ekki að borða þó maturinn bragðist ekki eins og venjulega.

Nokkur góð ráð

- Hægt er að fá orku- og próteinbætt fæði frá eldhúsi Landspítala.
- Hægt er að fá hafragraut eða Ab mjólk með morgunverði og óska eftir að fá jóгурt, skyr eða brauð með áleggi á milli mála.
- Ráðlagt er að drekka próteinríka næringardrykki milli mála ef matarlyst er lítil.
- Mikilvægt er að drekka nægan vökva, sérstaklega ef hiti er hár eða hefur varað lengi, sviti er mikill eða uppköst eða niðurgangur er til staðar. Við þær aðstæður tapast nauðsynleg sölt úr líkamanum og því þarf að bæta salttapið upp með til dæmis bolla- eða boullion súpum og íþróttadrykkjum svo sem Gatorade.
- Ef illa gengur að drekka er best að dreypa á vökva jafnt og þétt yfir daginn.
- Ef breytingar eru á bragð- og lyktarskyni, lystarleysi og/eða ógleði er mælt með að borða oft og lítið í einu. Hægt er að biðja um ógleðisstillandi lyf ef þörf er á.