

ПРОМЯНА В НАВИЦИТЕ НА ХРАНЕНЕ ПО ВРЕМЕ НА ПАНДЕМИЯТА ОТ КОВИД-19

Габриела Найденова, Айджан Мехмедова, Зюлейха Ахмед, Милена Нанкова

Катедра „Здравни грижи“, УС „Медицинска сестра“,
Факултет „Обществено здравеопазване“, Медицински университет – Варна

CHANGE IN EATING HABITS DURING THE COVID 19 PANDEMIC

Gabriela Naydenova, Aydzhan Mehmedova, Zyuleyha Ahmed, Milena Nankova

ES Nurse, Department of Nursing Care, Faculty of Public Health,
Medical University of Varna

РЕЗЮМЕ

Въведение: Преди повече от 2500 години Хипократ казва: „Нека храната да бъде вашето лекарство, а лекарството да бъде вашата храна“.

Пандемията Ковид 19 се причинява от тежкия остър респираторен синдром, който поставя целия свят в безпрецедентни предизвикателства. Тя доведе до световни промени, следователно и промени на някои ежедневни навици, в това число и на храненето. Балансираното и здравословно хранене е един от най-важните фактори, допринасящи за здравето.

Промяната в начина на живот и стресът оказват влияние върху всеки по време на пандемия. Това ни провокира да изследваме дали е настъпила промяна в навиците на хранене по време на пандемията от Ковид 19 сред студенти от МУ-Варна.

Материал и методи: Документален анализ и пряка анонимна анкета

Заклучение: От проведеното анкетно проучване сред студенти от МУ-Варна, можем да изведем следните изводи:

1. От 176 респонденти почти половината твърдят, че пандемията не им е повлияла и променила начина на хранене. Останалите посочват промяна поради стрес, скука, безпокойство или промяна в цената на хранителните продукти.

2. Наблюдава се здравословен модел на поведение при 54,1%, като те посочват, че се хранят няколко пъти на ден с малко количество храна. Обратно на това твърдение, една трета от респондентите се хранят по два или три пъти дневно, но с големи количества, според тях, храна.

3. Анкетиранияте са разделени наполовина по въпроса, свързан с телесното тегло по време на пандемия, което е пряко отражение на начи-

ABSTRACT

Introduction: More than 2,500 years ago, Hippocrates said: „Let food be thy medicine and medicine be thy food.“

The Covid 19 pandemic is caused by the severe acute respiratory syndrome, which puts the whole world against unprecedented challenges. It has led to global changes, therefore changes in some daily habits, including eating. A balanced and healthy diet is one of the most important factors contributing to health.

Lifestyle changes and stress affect everyone during a pandemic. This made us study if there was a change in eating habits during the Covid 19 pandemic among students from MU-Varna.

Materials and Methods: We used documentary analysis and direct anonymous poll.

Results and Discussion: From the questionnaire survey conducted among the students of MU-Varna, we established the following:

1. Of the 176 respondents, almost half claimed that the pandemic has not affected or changed their diet. The others indicated a change due to stress, boredom, anxiety or a change in the price of food.

2. A healthy pattern of behavior was observed in 54.1% and they indicated that they ate several times a day, consuming a small amount of food. Contrary to this statement, one third of the respondents ate two or three times a day, but consuming large amounts of food according to them.

3. The respondents were separated into two equal groups in regard to a question related to body weight during the pandemic, which was a direct reflection of their eating habits. Weight gain was noted by 43.9%, and 45.7% said they did not observe a change in their weight. The fact about weight gain can be explained partially by data from the next question in which one third of the respondents claimed to have increased the consumption of junk food in the last year.

на на хранене. Повишение на теглото са отбелязали 43,9%, а 45,7% твърдят, че не наблюдават промяна в теглото си. Фактът с покачането на килограмите може да се обясни донякъде и с данните от следващ въпрос, при който една трета от респондентите твърдят, че са повишили консумацията на вредна храна през последната година.

4. Водата е необходима за хидратацията на организма и изследваните спазват нормите за здравословните препоръки. Едва 3,5% от респондентите твърдят, че не пият вода, а я заместват със сок или газирани напитки.

Ключови думи: хранене, пандемия, студенти

УВОД

Преди повече от 2500 години Хипократ казва: „Нека храната да бъде вашето лекарство, а лекарството да бъде вашата храна“ (4).

Пандемията Ковид 19 се причинява от тежкия остър респираторен синдром Коронавирус 2, който постави целия свят пред безпрецедентни предизвикателства (5). Тя доведе до резки световни промени, включително и в един от най-важните фактори, допринасящи за здравето (11). Сред описаните стратегии за управление на Ковид 19 здравословното хранене показва потенциално въздействие върху имунната система и положителните здравни резултати (6,8). Разнообразното и балансирано хранене може да подобри имунния отговор на вирусна инфекция (9).

Витамините А, С, D, Е, В₆, и В₁₂, цинкът и селенът подкрепят адаптивния имунен отговор, като влияят върху диференциацията, пролиферацията и нормалната функция на Т и В-клетките. Тези хранителни вещества засягат също така производството и функционирането на антителата (2), допринасят за клетъчния имунитет и подпомагат разпознаването и унищожаването на патогени (7). Балансираното хранене може да осигури гореописаните витамини и микроелементи. Добре е, независимо от променящата се среда по време на пандемия, здравните специалисти да предоставят съвети относно правилното, балансирано хранене, приема на течности и изразходването на физическа енергия.

Понастоящем няма доказателства, че някоя хранителна добавка може да „засили“ имунната система и да лекува или да предотврати вирусни инфекции, с изключение на (1) витамин С. Той е една от основните съставки на водоразтворими-

4. Water is necessary for the hydration of the body and the respondents followed the health recommendations. Only 3.5% of them said they did not drink water, but replaced it with juice or carbonated drinks.

Keywords: eating, pandemic, students

те витамини и има тенденция да засилва имунната система.

Правилното и здравословно хранене може да осигури стабилен отговор на имунитета при среща с различни заболявания. За целта е нужно набавянето на определено количество специфични хранителни вещества, с които се насищат клетките и се предотвратява хранителния дефицит (13).

В приблизително 70% от анализирани документи се наблюдава насърчаване на консумацията на плодове, зеленчуци и пълнозърнести храни в Италия и Испания (3,10), като препоръката е приемането на най-малко 5 порции плодове и зеленчуци всекидневно (12).

Експерти от НЦООЗ, разработили Националните препоръки за здравословно хранене на населението в България, дават следните съвети:

1. Консумирайте пълноценна и разнообразна храна. Хранете се редовно и с удоволствие в приятна атмосфера, отделяйте достатъчно време за хранене.
2. Консумирайте зърнени храни като важен източник на енергия. Предпочитайте пълнозърнест хляб и други пълнозърнести продукти.
3. Ежедневно консумирайте над 400 грама разнообразни зеленчуци и плодове, за предпочитане сурови.
4. Предпочитайте мляко и млечни продукти с ниско съдържание на мазнини и сол
5. Избирайте постни меса, замествайте често месото и месните продукти с риба, птиче месо или бобови храни.
6. Ограничавайте общо приема на мазнини, особено на животинските. При готвене за-

- мествайте животинските мазнини с растителни масла
7. Ограничавайте приема на захар, захарни и сладкарски продукти, избягвайте консумацията на газирани напитки, съдържащи захар.
 8. Намалете употребата на сол и консумацията на солени храни.
 9. Ако консумирате алкохолни напитки, приемайте ги в умерени количества.
 10. Поддържайте здравословно тегло и бъдете физически активни всеки ден
 11. Приемайте ежедневно достатъчно вода.
 12. Пригответе и съхранявайте храната по начин, осигуряващ нейното качество и безопасност (14).

Промяната в начина на живот и стресът оказват влияние върху храненето. Това ни провокира да изследваме дали е настъпила промяна в навиците на хранене по време на пандемията от Ковид 19 сред студенти от МУ-Варна.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДИ

Приложени методи – документален анализ и пряка анонимна анкета.

РЕЗУЛТАТИ ОТ СОБСТВЕНО ПРОУЧВАНЕ

В проучването доброволно се включиха 176 студенти от МУ-Варна от различни специалности: „Медицинска сестра“, „Акушерка“, „Медицина“, „Военен лекар“, „Дентална медицина“, „Фармация“, „Помощник-фармацевт“, „Медицински лаборант“, „Логопед“, „Рентгенов лаборант“, „Кинезитерапия“, „Рехабилитация“, „Здравен мениджмънт“, „Медицински козметик“.

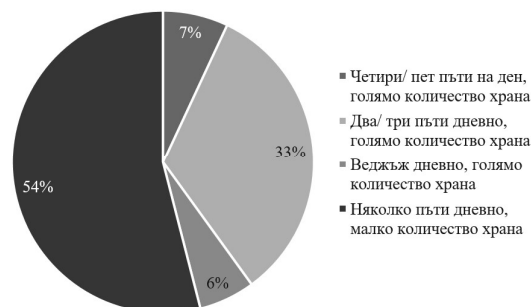
Изследвахме причините за промени в начина на хранене при анкетираните. Почти половината от тях (44,5%) твърдят, че не са променили начина си на хранене по време на пандемия. Промяната според останалите се дължи на повишен



Фиг. 1. Промени в начина на хранене

стрес, скука, безпокойство или промяна в цената на хранителните продукти (фиг. 1).

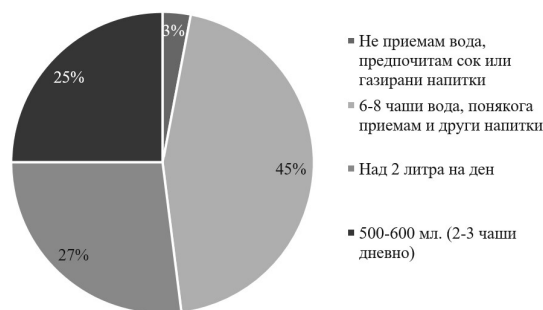
За нас беше интересно да разберем дали студентите отчитат промяна в честотата на храненията си и количеството на храната, което приемат по време на пандемия. Повече от половината респонденти (54,1%) отговарят, че се хранят няколко пъти на ден с малко количество храна. Обратно на това твърдение, една трета от респондентите се хранят по два или три пъти дневно, но с големи количества, според тях, храна (фиг. 2).



Фиг. 2. Честота на храненията от началото на пандемията от Ковид-19 и количество приемана храна

Следва логично да анализираме дали има промяна в телесното тегло на нашите респонденти. Те са разделени поравно, като половината (43,9%) твърдят, че са повишили телесното си тегло, а 45,7% твърдят, че няма промяна. Фактът с покачването на килограмите може да се обясни донякъде и с данни от следващ въпрос, при който една трета от респондентите твърдят, че са повишили консумацията на вредна храна през периода.

Водата е необходима за хидратация на организма и дневната потребност зависи от възрастта, пола, нивото на физическа активност, диетата, телесния състав, наличие на бременност, условията на околната среда и придружаващи заболявания. Препоръчваният прием на вода ва-



Фиг. 3. Количество приемани вода и течности

пира значително (12) – 0,033 мл/кг тегло (15). Изследвахме дали участниците в анкетата приемат течности и какъв вид. Болшинството от респондентите консумират вода и само 3,5% от студентите твърдят, че не пият вода, а я заместват със сок или газирани напитки. На фиг. 3 се отчитат различни количества на прием на вода дневно, но по-голямата част от респондентите са в нормите на здравословните препоръки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

През последната година настъпват много социални, битови и здравни промени, провокирани от настъпилата пандемия.

От проведеното анкетно проучване сред студенти от МУ-Варна можем да изведем следните изводи:

1. От 76 респонденти почти половината твърдят, че пандемията не им е повлияла и променила начина на хранене. Останалите посочват промяна, поради стрес, скука, безпокойство или промяна в цената на хранителните продукти.
2. Наблюдава се здравословен модел на поведение при 54,1%, като те посочват, че се хранят няколко пъти на ден с малко количество храна. Обратно на това твърдение, една трета от респондентите се хранят по два или три пъти дневно, но с големи количества според тях храна.
3. Анкетираните са разделени наполовина по въпроса, свързан с телесното тегло по време на пандемия, което е пряко отражение на начина на хранене. Повишение на теглото са отбелязали 43,9%, а 45,7% твърдят, че не наблюдават промяна в теглото си. Фактът с покачването на килограмите може да се обясни донякъде и с данните от следващ въпрос, при който една трета от респондентите твърдят, че са повишили консумацията на вредна храна през последната година.
4. Водата е необходима за хидратацията на организма и изследваните спазват нормите за здравословните препоръки. Едва 3,5% от респондентите твърдят, че не пият вода, а я заместват със сок или газирани напитки.

В заключение, въпреки пандемичната обстановка, не се отчита промяна в начина на хранене на анкетираните. По-голямата част от респондентите, включили се в проучването, се придържат към препоръките за балансирано и здравословно хранене и поведение.

ЛИТЕРАТУРА

1. Anton SD, Miller PM. Do negative emotions predict alcohol consumption, saturated fat intake, and physical activity in older adults? *Behav Modif.* 2005 Jul;29(4):677-88. doi: 10.1177/0145445503261164. PMID: 15911688.
2. Bogoch II, Watts A, et al., Pneumonia of unknown aetiology in Wuhan, China: potential for international spread via commercial air travel. *J Travel Med.* 2020 Mar 13;27(2):taaa008. doi: 10.1093/jtm/taaa008. PMID: 31943059; PMCID: PMC7107534.
3. Gasmi A, S. Noor, et al., Individual risk management strategy and potential therapeutic options for the COVID-19 pandemic. *Clin Immunol.* (2020) 215:108409. doi: 10.1016/j.clim.2020.108409
4. Gombart AF, Pierre A, Maggini S. A Review of Micronutrients and the Immune System-Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection. *Nutrients.* 2020 Jan 16;12(1):236. doi: 10.3390/nu12010236. PMID: 31963293; PMCID: PMC7019735.
5. Greenberg N, M. Docherty, et al., Managing mental health challenges faced by healthcare workers during covid-19 pandemic. *BMJ.* (2020) 368:m1211. doi: 10.1136/bmj.m1211
6. Kakodkar P, N. Kaka, MN. Baig. A comprehensive literature review on the clinical presentation, and management of the pandemic coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Cureus.* (2020) 12:e7560. doi: 10.7759/cureus.7560
7. Willett W., et al Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet.* 2019 Feb 2;393(10170):447-492. doi: 10.1016/S0140-6736(18)31788-4. Epub 2019 Jan 16. Erratum in: *Lancet.* 2019 Feb 9;393(10171):530. Erratum in: *Lancet.* 2019 Jun 29;393(10191):2590. Erratum in: *Lancet.* 2020 Feb 1;395(10221):338. Erratum in: *Lancet.* 2020 Oct 3;396(10256):e56. PMID: 30660336.
8. Academia Española de Nutrición y Dietética (la Academia) y el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas. Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19, Available to: <https://www.academianutricionydietetica.org/noticia.php>
9. Morais AHA, JS Aquino, et al., Nutritional status, diet and viral respiratory infections: perspectives for SARS-CoV-2. *Br J Nutr.* (2020) 1–12. doi: 10.1017/S0007114520003311.
10. BrosHran_BG_2.p65 , Available to: https://eumis2020.government.bg/bg/s/Procedure/Info/b8c35a1e-cd2f-491c-ac5e-634b58ec1846?fbclid=IwAR00cajcrdTkSZ3DDexLicj0H_qU3sgZ0aCzEWjRjVrtEVLDOAICAbghMX8

11. Societa Italiana di Nutrizione Umana, Available to: <https://sinu.it/wp-content/uploads/2020/03/Alimentazione-e-coronavirus-FINALE-per-FISM.pdf>.
12. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7454801/>
13. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7306972/>
14. <https://rhitrition.com/how-much-water-should-drink-every-day/>

Адрес за кореспонденция:

Габриела Найденова
ул. „Коста Тюлев“ 26
Варна
e-mail: g.naidenova@abv.bg