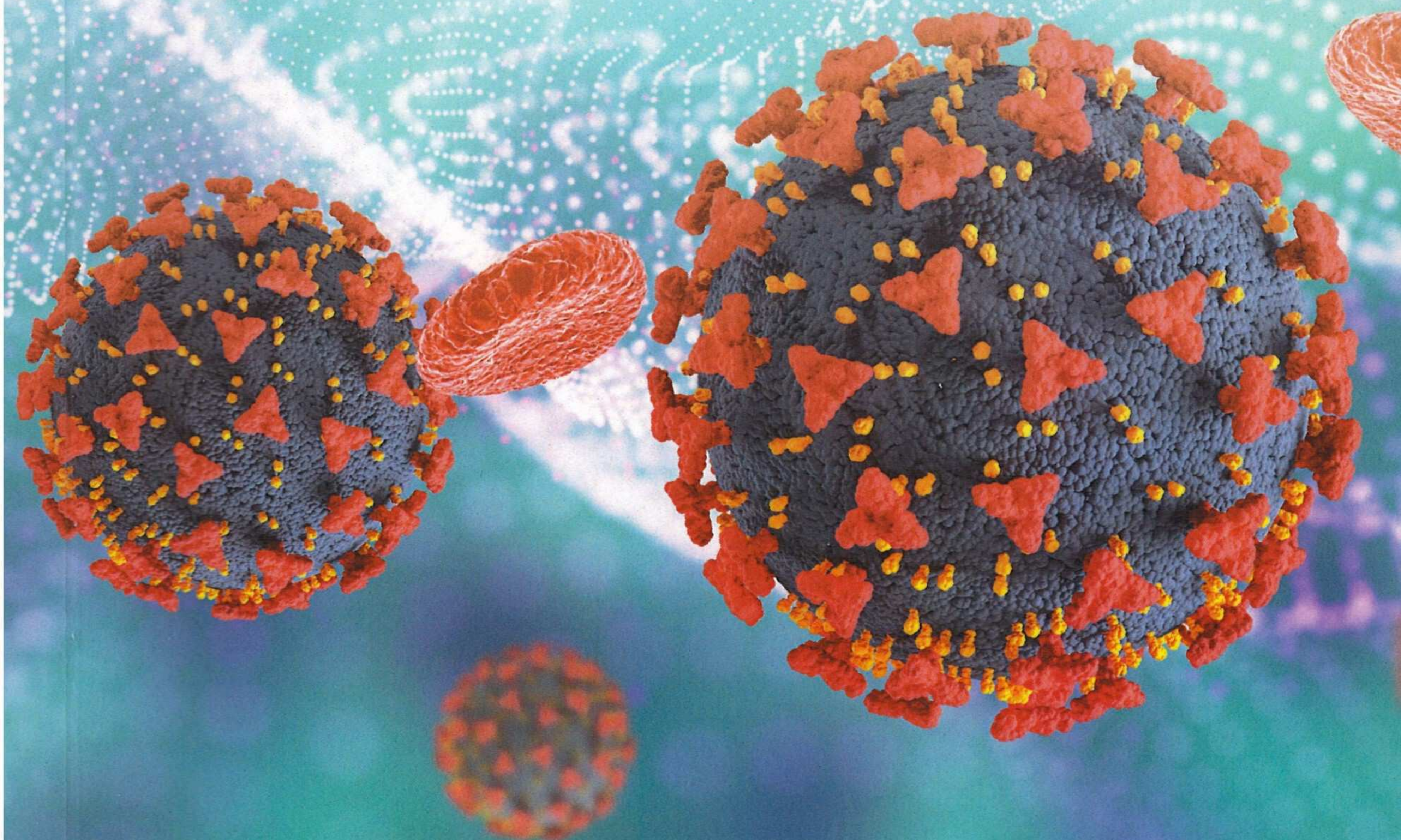




Marta Habánová • Martina Gažarová • Marta Lorková  
Mária Holovičová • Miroslav Habán • Dominika Zvercová

# Výživové odporúčania pre dospelých počas pandémie spôsobenej ochorením COVID-19

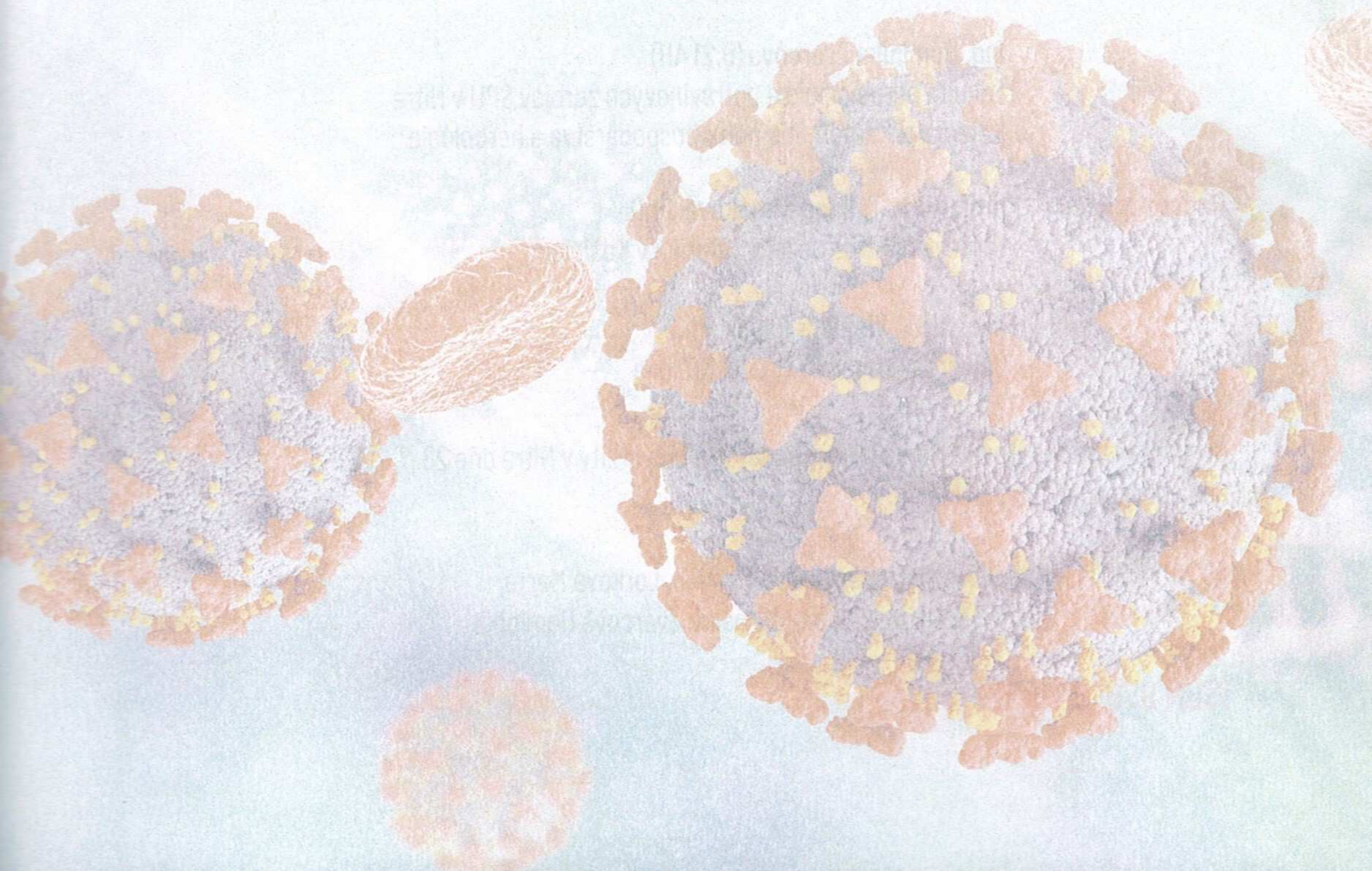




Marta Habánová • Martina Gažarová • Marta Lorková  
Mária Holovičová • Miroslav Habán • Dominika Zvercová

# Výživové odporúčania pre dospelých počas pandémie spôsobenej ochorením COVID-19

Nitra • 2021





**Názov:** Výživové odporúčania pre dospelých počas pandémie spôsobenej ochorením COVID-19

**Autori:** prof. Ing. Marta Habánová, PhD. (0,71 AH)  
Fakulta agrobiológie a potravinových zdrojov SPU v Nitre  
Katedra výživy ľudí

Ing. Martina Gažarová, PhD., Paed. IGIP (2,19 AH)  
Fakulta agrobiológie a potravinových zdrojov SPU v Nitre  
Katedra výživy ľudí

Ing. Marta Lorková, PhD. (1,29 AH)  
Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre  
Výskumné centrum AgroBioTech

Ing. Mária Holovičová, PhD. (0,86 AH)  
Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre  
Výskumné centrum AgroBioTech

doc. Ing. Miroslav Habán, PhD. (0,65 AH)  
Farmaceutická fakulta UK v Bratislave  
Katedra farmakognózie a botaniky  
Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre  
Katedra udržateľného poľnohospodárstva a herbológie

Ing. Dominika Zvercová (0,21 AH)  
Fakulta agrobiológie a potravinových zdrojov SPU v Nitre  
Katedra udržateľného poľnohospodárstva a herbológie

**Recenzenti:** prof. MUDr. Tatiana Kimáková, PhD.  
Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

doc. MUDr. Vladimír Pavlík, Ph.D.  
Univerzita obrany v Hradci Králové

Schválila rektorka Slovenskej poľnohospodárskej univerzity v Nitre dňa 28. 7. 2021 ako odbornú knižnú publikáciu.

© Nitra 2021 – Habánová Marta, Gažarová Martina, Lorková Marta,  
Holovičová Mária, Habán Miroslav, Zvercová Dominika

**ISBN 978-80-552-2356-8**

## Pod'akovanie

Odborná publikácia vznikla s podporou Operačného programu Integrovaná infraštruktúra pre projekt:

„Dlhodobý strategický výskum prevencie, intervencie a mechanizmov obezity a jej komorbidít (ITMS: 313011V344)“

spolufinancovaného zo zdrojov Európskeho fondu regionálneho rozvoja a Grantovej agentúry Fakulty agrobiológie a potravinových zdrojov SPU v Nitre:

„Identifikácia kritických antropometrických parametrov vo vzťahu k obezite a rizikovým zložkám potravinového reťazca (05-GA FAPZ SPU-19).“

*„Autori publikácie ďakujú recenzentom za ich cenné rady a pripomienky, ktoré prispeli ku skvalitneniu predkladanej publikácie. Svoju osobitú vďaku vyslovujeme aj Ing. Márii Kleňovej, PhD, a tiež spoločnosti Agrokarpaty Plavnica, s.r.o.“*

# Obsah

<b>Predslov .....</b>	<b>6</b>
<b>Úvod.....</b>	<b>7</b>
<b>1. Nutričná podpora v čase pandémie nielen pre COVID-19 pozitívnych.....</b>	<b>9</b>
1.1 Bielkoviny/proteíny v nutričnej podpore.....	10
1.2 Tuky/lipidy v nutričnej podpore.....	11
1.3 Cukry/sacharidy v nutričnej podpore.....	14
1.4 Vitamíny v nutričnej podpore.....	16
1.4.1 Vitamín C.....	16
1.4.2 Vitamíny skupiny B.....	18
1.4.3 Vitamín A.....	20
1.4.4 Vitamín D.....	21
1.4.5 Vitamín E.....	23
1.5 Minerálne látky v nutričnej podpore .....	24
1.5.1 Zinok .....	24
1.5.2 Železo .....	26
1.5.3 Meď.....	27
1.5.4 Selén .....	27
1.5.5 Vápnik.....	27
1.6 Fytolátky (fytochemikálie) v nutričnej podpore.....	29
1.6.1 Polyfenoly.....	29
1.6.2 Karotenoidy.....	30
<b>2 Vplyv stravovacích návykov a spôsobu stravovania na celkový zdravotný stav.....</b>	<b>31</b>
2.1 Stredomorská diéta.....	31
2.2 Stravovanie vo vyspelých „západných“ krajinách.....	31
<b>3. Pitný režim ako súčasť post-covidovej terapie.....</b>	<b>33</b>
3.1 Použitie liečivých rastlín v prevencii akútnych respiračných ochorení a v post-covidovej liečbe .....	34
3.1.1 Ústna dutina .....	34
3.1.2 Dýchacia sústava .....	37
3.1.3 Nervová sústava.....	40

<b>4. Diétne odporúčania pre pacientov po prekonaní ochorenia COVID-19.....</b>	<b>44</b>
4.1 Diétne odporúčania pri únave .....	46
4.2 Diétne odporúčania pri nauze (nevoľnosť, napínanie na zvracanie).....	46
4.3 Diétne odporúčania pri tvorbe mucínu (hlienu).....	47
4.4 Diétne odporúčania pri hnačke.....	48
4.5 Diétne odporúčania vo vzťahu k príjmu bielkovín a kalórií .....	50
4.5.1 Čerstvá a nespracovaná potrava každý deň.....	51
4.5.2 Zastúpenie tukov a olejov v strave.....	52
4.5.3 Soľ a cukor .....	52
4.6 Sumárne odporúčanie pre vysoko-kalorickú stravu s vysokým obsahom bielkovín po prekonaní infekcie COVID-19 .....	52
4.6.1 Každodenné váženie .....	53
<b>5. Uplatnenie výživnej diéty v post-covidovej liečbe.....</b>	<b>54</b>
5.1 Odporúčané pokrmy.....	54
<b>6. Poradenstvo a psycho-sociálna podpora pri ochorení COVID-19.....</b>	<b>58</b>
<b>7. Odporúčané výživové dávky pre obyvateľstvo Slovenskej republiky (9. revízia).....</b>	<b>59</b>
<b>8. Receptár jedál .....</b>	<b>73</b>
8.1 Smoothie.....	73
8.2 Polievky.....	76
8.3 Raňajky a občerstvenie.....	80
8.4 Obedy a večere.....	83
<b>Zoznam použitej literatúry .....</b>	<b>91</b>



## Výživové odporúčania pre dospelých počas pandémie spôsobenej ochorením COVID-19

- Autori:** prof. Ing. Marta Habánová, PhD.  
Ing. Martina Gažarová, PhD., Ing. Paed. IGIP  
Ing. Marta Lorková, PhD.  
Ing. Mária Holovičová, PhD.  
doc. Ing. Miroslav Habán, PhD.  
Ing. Dominika Zvercová
- Vydavateľ:** Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre
- Vydanie:** prvé
- Rok vydania:** 2021
- Náklad:** 200 ks
- Počet strán:** 97
- Redakčná úprava:** Ing. Veronika Červeňáková
- Grafická úprava a návrh obálky:** Martin Lopušný
- Tlač:** Vydavateľstvo SPU v Nitre
- AH-VH:** 5,91-6,05

V publikácii boli použité obrázky a fotografie od **autorov**, ako aj voľne dostupné obrázky a fotografie z databáz [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com) a [www.freepik.com](http://www.freepik.com).

**ISBN 978-80-552-2356-8**



SLOVENSKÁ POĽNOHOSPODÁRSKA UNIVERZITA V NITRE  
# zelenauniversita | uniag.sk



Nitra • 2021

