

## **ОСОБЕННОСТИ КАЧЕСТВЕННОГО СОСТАВА ПИЩЕВОГО РАЦИОНА ПРИ МУЛЬТИСИСТЕМНЫХ ИЗМЕНЕНИЯХ В ОРГАНИЗМЕ**

**Зайцева П.Ю.**

**Научные руководители – Василенко З.В., д.т.н., профессор,  
Редько-Бодмер В.В., к.т.н., доцент**

**Белорусский государственный университет пищевых и химических технологий  
г. Могилёв, Республика Беларусь**

Постковидный синдром характеризуется мультисистемными изменениями в организме и требует особого подхода в виде персонализированной оценки нутритивного статуса для выявления потенциального дефицита питательных и ненутриентных веществ, для улучшения физических и психических осложнений, общего состояния здоровья.

Перечень продовольственного сырья, применяемого при разработке рационов питания при постковидном синдроме, должен учитывать особенности нарушения состояния организма человека в связи с метаболическим синдромом, полинейропатией, саркопенией, депрессией и тревожностью и др. с учетом рекомендаций по содержанию триптофана, витаминов В<sub>12</sub> и В<sub>6</sub>, магния, лейцина для стабильной концентрации серотонина, всасывания его в кишечнике и транспортирования к головному мозгу и улучшения мышечной силы у ослабленных пожилых людей.

В качестве современной стратегии для достижения компенсации дефицита нутриентов при постковидном синдроме, по результатам имеющихся публикаций, обсуждается применение средиземноморской диеты, либо комбинированное сочетание кето- и средиземноморской диеты с организацией перехода с одной на другую.

Вместе с тем, ни один из проанализированных диетических профилей не позволяет полностью удовлетворить потребность организма в нутриентах за счет продуктов с максимальным их содержанием (например, средиземноморская диета по витаминам В<sub>3</sub> и В<sub>6</sub>, палео-диета по витаминам D, В<sub>12</sub>, кето-диета по В<sub>3</sub> и В<sub>12</sub> и т.п.) и требует корректировки.

В связи с этим, в своей работе мы попытались сформировать перечень продовольственного сырья и пищевых продуктов, учитывающий компенсацию дефицита нутриентов при постковидном синдроме с учетом общепринятых рекомендаций и индивидуального подхода и понимания.

В состав указанного перечня вошли продукты с максимальным содержанием витаминов группы В, С, D, магния, калия, серы, триптофана, лейцина.