

NUTRITION IN COVID-19

Andoni Natalia¹

Scientific advisor: Rubanovici Vladislav¹

¹Hygiene discipline, Department of Preventive Medicine, Nicolae Testemitanu University.

Introduction. Diet has been shown to play a very important role during the Covid-19 pandemic; many foods have strong immunomodulatory action, which can alter the outcome of treatment, the likelihood of severe disease and survival. **The purpose of the paper.** Analysis of bibliographic sources regarding nutrition in coronavirus infection (COVID-19). **Materials and methods.** The study was conducted based on bibliographic references on nutrition in Covid-19. 15 bibliographic sources were analyzed in the years 2020-2022 in the following languages: Romanian, English, and Russian from the following databases: NCBI, PubMed, EMRO. **Results.** Diet has been shown to be a key factor in the prophylaxis and treatment of coronavirus infection (COVID-19). In order to strengthen the body's resistance, an important role is played by the intake of fat-soluble vitamins A, D, E, water-soluble vitamins C, B₆, B₁₂ and folic acid, the mineral elements selenium, zinc, copper, iron and magnesium and fatty acids. Vitamin D stimulates the nonspecific response, which is the body's first way of defending itself when it is invaded by a pathogen, and in many cases stops the spread of infections. Fatty acids have an anti-inflammatory and immune-supporting role. Patients with high selenium intake are more likely to recover from COVID-19. The intake of all nutrients has the same purpose of maintaining and strengthening the immune system. The microbiome of the digestive system also plays an important role. **Conclusion:** Diet is an important factor for the prophylaxis, treatment, and recovery of patients with COVID-19. Research has shown us the role of these nutrients in maintaining and strengthening the human body's immune system.

Keywords: COVID-19, vitamins, minerals.

ALIMENTAȚIA ÎN COVID-19

Andoni Natalia¹

Conducător științific: Rubanovici Vladislav¹

¹Disciplina de igienă, Departamentul Medicină Preventivă, USMF "Nicolae Testemițanu".

Introducere. Alimentația s-a dovedit a avea un rol foarte important în timpul pandemii cu COVID-19, multe alimente au acțiune imunomodulatoare puternice, care pot modifica rezultatele tratamentului, probabilitatea de boală severă și supraviețuirea. **Scopul lucrării.** Analiza surselor bibliografice referitor la alimentația în infecția cu coronavirus (COVID-19). **Materiale și metode.** Studiul a fost realizat în baza referințelor bibliografice referitoare la alimentația în COVID-19. Au fost analizate 15 surse bibliografice în anii 2020-2022 în limbile: română, engleză, rusă din bazele de date: NCBI, PubMed, EMRO. **Rezultate.** Alimentația s-a dovedit a fi un factor primordial în profilaxia și tratamentul în infecția cu coronavirus (COVID-19). Pentru a fortifica rezistența organismului un rol important îl are aportul de vitaminele liposolubile A, D, E, vitaminele hidrosolubile C, B₆, B₁₂, acidul folic, elementele minerale seleniu, zinc, cupru, fier, magneziu și acizii grași. Vitamina D stimulează răspunsul nespecific, care este prima modalitate de apărare a corpului atunci când este invadat de un patogen, și în multe cazuri oprește răspândirea infecțiilor. Acizii grași au un rol antiinflamator și de susținere a sistemului imunitar. Pacienții cu un consum ridicat de seleniu au o șansă mai mare să se vindece de COVID-19. Aportul tuturor nutrienților prezintă același scop de menținere și consolidare a sistemului imunitar. Un rol important o are și microbiomul sistemului digestiv. **Concluzia:** Nutriția este un factor important pentru profilaxia, tratamentul și recuperarea pacienților cu COVID-19. Cercetările efectuate au demonstrat rolul acestor nutrienți pentru menținerea și consolidarea sistemului imunitar a organismului uman. **Cuvinte cheie:** COVID-19, vitamine, minerale.