

البيان العلمي للجنة الوطنية للتغذية بخصوص جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

بيان علمي صادر من اللجنة الوطنية للتغذية التابعة للهيئة العامة للغذاء والدواء في المملكة العربية السعودية بتاريخ ٢١ شعبان ١٤٤١هـ الموافق ١٤ أبريل ٢٠٢٠م حيال أبرز التوصيات والآراء العلمية التغذوية للمساعدة في مكافحة جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19).

في ضوء تفشي جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19) في العالم أجمع، وانتشار بث الشائعات والمعلومات التغذوية المغلوطة غير المبنية على أسس وبراهين علمية ودراسات مُحكَّمة في المنصات الإعلامية التقليدية أو الحديثة، وانطلاقاً من مهام اللجنة الوطنية للتغذية التابعة للهيئة العامة للغذاء والدواء، والتي تتضمن تقديم توصياتها وآرائها العلمية في مجال التغذية للجهات ذات العلاقة؛ من أجل تحسين الحالة التغذوية والصحية في المملكة لبناء مجتمع صحي، وتماشياً مع جهود الجهات المختلفة في حكومة المملكة العربية السعودية المعنيّة بتعزيز الإجراءات والتدابير الوقائية والاحترازية للحِدِّ من انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-19)، للحفاظ على صحة وسلامة المواطنين والمقيمين في المملكة العربية السعودية، ونظراً لما يتطلبه الوضع الراهن من استمرار تقديم التوصيات من الجهات المختصة، عليه تُقدم اللجنة الوطنية للتغذية آراءها وتوصياتها العلمية التغذوية للمساعدة في مكافحة جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19) وتقليل آثاره السلبية على المجتمع، وذلك استناداً إلى الأدلة العلمية المتاحة والتوصيات المحلية والعالمية المبنية على الأسس العلمية والبراهين الصادرة من الجهات والمنظمات المحليّة والدوليّة المعتمدة، مثل وزارة الصحة (MOH)، والهيئة العامة للغذاء والدواء (SFDA)، ومركز وقاية (Saudi CDC)، ومنظمة الصحة العالمية (WHO)، ومركز التحكم والوقاية من الأمراض الأمريكي (CDC)، وهيئة سلامة الأغذية الأوروبية (EFSA).

■ أولاً: تأثير فيروس كورونا المستجد (COVID-19) على النساء الحوامل:

لا توجد أدلة علمية كافية على أن النساء الحوامل على خطر أكبر من غيرهن للإصابة بعدوى فيروس كورونا المستجد (COVID-19)، وكذلك لا توجد أدلة علمية كافية على ما إذا كانت الإصابة بهذا الفيروس - لا سمح الله - ستؤدي إلى مشاكل صحية خلال فترة الحمل أو قد تؤثر على صحة الطفل بعد الولادة، ولكن نظراً لما تمر به النساء الحوامل من تغييرات فسيولوجية طبيعية أثناء فترة الحمل فهذا قد يزيد من فرصة إصابتهن ببعض أنواع العدوى الفيروسية بشكل عام؛ لذلك توصي النساء الحوامل باتباع ذات الاحترازات الوقائية الموصى بها لسائر الناس للحماية من الإصابة بالعدوى مثل: تجنب الأماكن المزدحمة، وعدم مخالطة المرضى والمصابين، وتغطية الأنف والفم أثناء السعال (ويمكن استخدام مرفق اليد، أو المناديل الورقية والتخلص منها في أسرع وقت ممكن) والمحافظة على غسل اليدين بالماء والصابون بشكل مستمر أو استخدام معقم اليدين الذي يحتوي على ٦٠٪ على الأقل من كمية المادة الكحولية المعقمة (الايثانول)، وحرص الأم الحامل على إبقاء مسافة آمنة بينها وبين الآخرين، وتجنب لمس العينين والأنف والفم، ومن الضروري كذلك الالتزام بنمط حياة صحي يتضمن تناول الغذاء الصحي والمتوازن، وشرب الكميات الكافية من الماء، والمحافظة على

المتابعة الطبية، وعند الشعور بأية أعراض للمرض أو مضاعفاته، أو الاشتباه في الإصابة بالعدوى ينبغي المبادرة بالحصول على المشورة الطبية من خلال الاتصال على هاتف رقم ٩٣٧.

▪ **ثانيًا: تأثير فيروس كورونا المستجد (COVID-19) على الرضاعة الطبيعية:**

تعد الرضاعة الطبيعية هي الخيار الأمثل لجميع الرضع؛ لتوفير الحماية لهم من العديد من الأمراض، وتعزيز جهاز المناعة لديهم عن طريق نقل الأجسام المضادة مباشرة من الأم إلى الرضيع، ولا يوجد دليل علمي على انتقال الفيروس من حليب الأم إلى الطفل، إذ إنَّ المعلومات المتوفرة عن انتشار العدوى من شخص لآخر تشير إلى أنها تحدث بشكل أساسي عن طريق رذاذ الجهاز التنفسي الذي ينتج عند سعال أو عطاس المصاب؛ لذلك يجب على الأمهات المرضعات اللواتي ثبتت إصابتهن بفيروس كورونا المستجد (COVID-19) اتخاذ جميع الاحتياطات اللازمة لتجنب نقل العدوى للرضيع، وذلك من خلال غسل اليدين قبل لمس الرضيع واستعمال الكمامة، كما يمكن للأم أن تقوم بشفط الحليب من الثدي مع التأكد من عدم تلوث الأدوات الخاصة بمضخة الحليب أو الزجاج، وفي حال استخدام بدائل حليب الأم (عند الضرورة) لابد من التأكد من عدم تلوث الأدوات الخاصة بزجاجة الحليب، وكذلك أدوات إعداد بدائل حليب الأم، مع التأكيد على غسل اليدين قبل لمس الرضيع والأدوات، بالإضافة لاستعمال الكمامة، ويمكن الاتصال على هاتف رقم ٩٣٧ للحصول على المزيد من المعلومات حول الرضاعة الطبيعية وفيروس كورونا المستجد (COVID-19).

▪ **ثالثًا: تأثير فيروس كورونا (COVID-19) على كبار السن والأطفال:**

يعد التقدم في العمر مع الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري، وأمراض القلب والشرايين (مثل ارتفاع ضغط الدم) أو الرئة، أو الكلى من أهم عوامل الخطورة وازدياد قابلية الإصابة بفيروس كورونا المستجد (COVID-19)، ويعود هذا على الأرجح إلى ارتباط تقدم العمر بحدوث تغيرات عديدة في الجهاز المناعي لدى كبار السن، مما يجعل من الصعب على أجسامهم مقاومة الأمراض والعدوى. وفيما يخص الأطفال واستنادًا إلى الأدلة العلمية المتوفرة، فإنه لا يبدو أن الأطفال أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد (COVID-19) من البالغين، مع وجود بعض الحالات المسجلة بالإصابة بالعدوى في الأطفال، إلا أن البالغين يشكلون معظم حالات الإصابة المسجلة حتى الآن؛ لذلك تدعو الحاجة إلى أن تتبع كلا الفئتين نمط حياة صحي يتضمن تناول الغذاء الصحي والمتوازن، وشرب الكميات الكافية من الماء، وتلقي المشورة، والدعم النفسي والاجتماعي عند الحاجة.

▪ **رابعًا: تأثير الغذاء المتوازن على الجهاز المناعي والإصابة بفيروس كورونا المستجد (COVID-19):**

يتضمن نمط الحياة الصحي نظامًا غذائيًا سليمًا ومتوازنًا يحتوي على مجموعة متنوعة من الأطعمة لتوفير احتياجات الجسم الكاملة من الكربوهيدرات، والدهون، والبروتين، والألياف الغذائية، والفيتامينات، ومضادات الأكسدة، والمعادن التي تلعب دورًا مهمًا في تعزيز الجهاز المناعي، والوقاية من العديد من المشاكل الصحية، بالإضافة إلى شرب كمية كافية من السوائل، كما أثبتت الدراسات العلمية أن اتباع نمط حياة صحي دورًا

كبيراً ومهمًا في المحافظة على الصحة العامة وسلامة أجهزة الجسم الحيوية بما فيها الجهاز المناعي، بالإضافة إلى تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة ومنها السمنة، وأمراض القلب والشرايين (مثل ارتفاع ضغط الدم) والسكري، وبعض أنواع السرطان، كما أنه من الضروري الأخذ بعين الاعتبار عدم التركيز على استهلاك غذاء أو أغذية محددة بعينها؛ إذ إنه لا توجد أغذية محددة مثبت أنها تعزز المناعة بشكل كبير، وتقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد (COVID-19).

وبالرغم من انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-19) في جميع أنحاء العالم، إلا أنه لا توجد أدلة علمية كافية على أن الطعام هو مصدر أو وسيلة لانتقال الفيروس، وقد أصدرت الهيئة العامة للغذاء والدواء دليلًا إرشاديًا بعنوان: "الدليل الإرشادي للاشتراطات الوقائية للمنشآت الغذائية للحد من تفشي فيروس كورونا المستجد (COVID-19)" ويحتوي هذا الدليل على عدة توصيات احترازية لاتباع الممارسات الصحية أثناء إعداد ومناولة الطعام، كما هو مبين في الرابط التالي: (<https://www.sfda.gov.sa/ar/food/circulations/DocLib/food-Circulations23-3-2020a1.pdf>). ومن ضمن الممارسات الصحية: غسل اليدين، وطهي اللحوم جيدًا، وتجنب التلوث الخلطي المحتمل بين أنواع الأطعمة، أو الأطعمة المطبوخة وغير المطبوخة وغيرها.

◆ وعليه توصي اللجنة الوطنية للتغذية بالآتي:

- اتباع نظام غذائيٍّ صحيٍّ ومتوازن، يحتوي على جميع العناصر الغذائية من الكربوهيدرات، والدهون، والبروتين، والألياف الغذائية، والفيتامينات والمعادن.
- تناول الأطعمة الطازجة غير المصنعة بشكل يومي، والتي تتضمن:
 - تناول ما لا يقل عن كوبين من الفواكه، أي ما يعادل ٤ حصص (الحصة تعادل حبة متوسطة الحجم من التفاح، أو البرتقال، أو الموز، أو ثلاث حبات متوسطة من التمر).
 - تناول ما لا يقل عن كوبين ونصف الكوب من الخضراوات غير النشوية، أي ما يعادل ٥ حصص (الحصة الواحدة تعادل نصف كوب خضراوات مطبوخة، أو كوب خضراوات طازجة، أو حبة متوسطة الحجم من الطماطم، أو الجزر، أو الفلفل البارد).
 - تناول الحبوب الكاملة، مثل: الذرة، الدُّخن، الشُّوفان، القمح الكامل، والأرز البني.
 - تناول اللحوم والبقوليات، حيث يُسمح بتناول اللحوم الحمراء من ١-٢ مرة في الأسبوع، والدجاج والسّمك من ٢-٣ مرات في الأسبوع، أما بالنسبة للبقوليات فيمكن تناوله بشكل يومي، مثل: العدس وال فول.
 - لا تقم بطهي الخضراوات أو الفواكه لمدة طويلة أكثر من المطلوب، لأنها قد تفقد بذلك محتواها من بعض الفيتامينات.
- التقليل من كمية الملح والسكر المضاف في الطعام، وذلك عن طريق اتباع الآتي:

- تقليل استهلاك الملح اليومي إلى ٥ جرامات (أي ما يعادل ملعقة صغيرة) أو أقل.
 - تقليل استخدام المنتجات ذات المحتوى العالي من الملح، مثل: صلصة الصويا وصلصة السمك.
 - تقليل الاستهلاك اليومي للسكر المضاف إلى ما لا يزيد عن ٢٥ جرام (أي ما يعادل ٦ ملاعق صغيرة) أو أقل.
 - شرب كمية كافية من السوائل بشكل يومي، حيث يجب اتباع الآتي:
 - شرب ما لا يقل عن ٨-١٠ أكواب من الماء يوميًا (أي بما يعادل لترين من الماء يوميًا).
 - تناول الفواكه والخضار ذات المحتوى العالي من الماء.
 - التقليل من كمية الدهون والزيوت المستهلكة بشكل يومي، عن طريق اتباع الآتي:
 - استبدال الدهون المشبعة (مثل: الزبدة، والسمن، والكريمة) بالدهون غير المشبعة (مثل: زيت الزيتون، زيت دوار الشمس، وزيت الذرة).
 - استبدال منتجات الحليب ومشتقاته كاملة الدسم بمنتجات الحليب منخفضة الدسم.
 - استبدال اللحوم الحمراء باللحوم ذات المحتوى المنخفض من الدهون، مثل: الدجاج والأسماك.
 - تجنب تناول اللحوم المصنعة، مثل: المرتديلا والسجق، لاحتوائها على نسب عالية من الدهون والملح.
 - ضرورة قراءة البطاقة الغذائية للمنتج قبل الشراء لاختيار المنتج الأفضل من خلال:
 - قراءة قائمة المكونات.
 - قائمة الحقائق التغذوية.
 - التأكد من تاريخ الصلاحية.
 - قراءة العبارات التحذيرية.
 - التأكد من بيانات الحساسية.
 - قراءة تعليمات الاستخدام والتحضير والتخزين.
- لمزيد من المعلومات حول قراءة البطاقة الغذائية يمكنك الرجوع إلى موقع الغذاء الصحي بالهيئة العامة للغذاء والدواء على الرابط التالي:
[. \(https://www.sfda.gov.sa/ar/awareness/Campaigns/PublishingImages/Food_leabeling02.jpg\)](https://www.sfda.gov.sa/ar/awareness/Campaigns/PublishingImages/Food_leabeling02.jpg)
- إعداد وتناول الطعام في المنزل يقلل من اتصالك مع الآخرين، وهذا بدوره يُحد من فرصة الإصابة بفيروس كورونا (COVID-19). حيث إنه يمكن للرداذ الناتج من السعال أن يبقى على الأسطح، أو على أيدي العاملين في منشآت الأغذية (المطاعم وغيرها)، فلا يمكن التأكد من خلو هذه الأماكن من الفيروسات.

- البعد عن بث وتداول الشائعات والمعلومات التغذوية المغلوطة، أو غير المبنية على أسس وبراهين علمية، مع أهمية الرجوع للجهات الرسمية المعتبرة في المملكة مثل: وزارة الصحة، والهيئة العامة للغذاء والدواء، واللجنة الوطنية للتغذية إذ تتوفر في الموقع الرسمي للهيئة العامة للغذاء والدواء صفحة خاصة لتفنيد الشائعات يمكن الرجوع لها من خلال الرابط التالي

<https://www.sfda.gov.sa/ar/rumors/Pages/default.aspx>

في حال وجود أي تحديث للمعلومات في هذا البيان، ستقوم اللجنة الوطنية للتغذية بإصدار نسخة محدثة منه بمشيئة الله تعالى.

- انتهى -

بيانات وسائل التواصل مع اللجنة الوطنية للتغذية:

البريد الإلكتروني: NNC@sfda.gov.sa

الموقع الإلكتروني: <https://www.sfda.gov.sa/ar/scienceComitee/Pages/default.aspx>

المراجع

- الهيئة العامة للغذاء والدواء، دليل إرشادي للاشتراطات الوقائية للمنشآت الغذائية للحد من تفشي فيروس كورونا المستجد (COVID-19)، (2020)، متاح على:
<https://www.sfda.gov.sa/ar/food/circulations/DocLib/food-Circulations23-3-2020a1.pdf>
- Centers for Disease Control and Prevention,(2020). Pregnancy & Breastfeeding, Information about Coronavirus Disease 2019. Available at:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnancy-breastfeeding.html>
- Centers for Disease Control and Prevention,(2020).COVID-19 and Children. Available at:
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fchildren-faq.html#anchor_1584387482747
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC),(2020). Healthcare Professionals: Frequently Asked Questions and Answers. Available at:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/faq.html>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC),(2020). Show Me the Science – When & How to Use Hand Sanitizer in Community Settings. Available at:
<https://www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-hand-sanitizer.html>
- The European Food Safety Authority (EFSA),(2020).Coronavirus: no evidence that food is a source or transmission route. Available at:
<https://www.efsa.europa.eu/en/news/coronavirus-no-evidence-food-source-or-transmission-route>
- World Health Organization (WHO), (2020).Nutrition advice for adults during the COVID-19 outbreak. Available at:
<http://www.emro.who.int/ar/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html>
- World Health Organization (WHO), (2020). Breastfeeding advice during the COVID-19 outbreak. Available at:
<http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/breastfeeding-advice-during-covid-19-outbreak.html>