Hilang selera makan akibat jangkitan COVID-19

Berat badan turun selepas dijangkiti virus, perlu amalkan pemakanan sihat untuk kekal ideal

Oleh Suzalina Halid
suzalina@bh.com.my

Individu yang pernah dijangkiti COVID-19 khususnya kategori serius bukan sahaja menderita gejala seperti demam, sesak nafas dan sakit tekak, malah turut berisiko mengalami penurunan berat badan yang ketara.

Ada yang menganggap ia mungkin satu perkara baik terutama bagi pesakit COVID-19 yang berjuang untuk menurunkan berat badan, namun masih terdapat kesan yang masih perlu diambil berat khususnya dalam memastikan pemakanan sihat supaya penurunan berat badan itu boleh dikekalkan.

Timbalan Dekan Akademik (Sains Kesihatan) dan Hal Ehwal Pelajar Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof Madya Dr Barakatun Nisak Mohd Yusof, berkata penurunan berat badan dalam kalangan pesakit COVID-19 dibuktikan melalui satu kajian di Itali, iaitu hampir 30 peratus masyarakat negara itu yang dijangkiti COVID-19 mengalami penurunan berat badan ketara.

Beliau yang juga penyelidik bersekutu, Institut Pengajian Sains Sosial (IPSAS), UPM, berkata kajian itu bertajuk *'Weight trajectories and abdominal adiposity in COVID-19 survivors with overweight/obesity'* diterbitkan melalui *'International Journal of Obesity'* pada 17 Mei 2021 lalu.

Katanya, penurunan itu direkodkan antara tiga hingga lima peratus ke atas daripada berat asal mereka di mana kemungkinan itu lebih tinggi membabitkan pesakit yang dimasukkan ke hospital berbanding kuarantin di rumah.

"Kekerapan kes adalah sebanyak 31 peratus bagi mereka yang menerima rawatan di hospital dan 21 peratus yang menjalani kuarantin di rumah.

"Risiko kehilangan berat badan ini adalah lebih tinggi bagi mereka yang menghadapi COVID-19 dengan jangkitan serius membabitkan kategori tiga, empat dan lima," katanya.

> *"Risiko kehilangan berat badan ini adalah lebih tinggi bagi mereka yang menghadapi COVID-19 dengan jangkitan serius membabitkan kategori tiga, empat dan lima"*
>
> **Dr Barakatun Nisak Mohd Yusof**

Mengapa keadaan itu boleh berlaku?

Menurut Dr Barakatun Nisak, ia disebabkan oleh badan menjadi sangat aktif dari segi metabolik apabila berlakunya inflamasi dalam badan secara akut, sekali gus menyebabkan hilangnya selera makan atau mengalami anaroksia.

Katanya, setiap kali badan melawan virus, kadar metabolisme menjadi tinggi tambahan berlakunya hilang selera makan akan menyebabkan penurunan berat badan.

"Apabila pesakit COVID-19 mengalami jangkitan serius, aras inflamasi sistemik berdasarkan protein reaktif C adalah tinggi dan apabila ini berlaku, ia menyebabkan badan sangat aktif dari segi metabolik.

"Keadaan ini bukan sahaja boleh berlaku kepada pesakit COVID-19, namun juga disebabkan penyakit lain seperti denggi dan kanser...apabila berlaku inflamasi dalam badan, gejala sama akan berlaku," katanya.

Penurun berat badan tidak kekal

Beliau berkata, apabila metabolisme pesakit COVID-19 ini menjadi tinggi, tenaga daripada otot akan digunakan sekali gus menyebabkan penyusutan otot yang menyumbang ke arah penurunan berat badan.

Katanya, apabila berlakunya jangkitan, otot adalah yang paling cepat menyusut, namun jika berlakunya kenaikan berat badan semula, ia banyaknya datang daripada lemak.

Namun beliau berkata, penurunan berat badan itu tidak bersifat kekal apabila kajian yang sama turut melihat pesakit selepas tiga bulan keluar dari hospital.

"Apabila pesakit datang semula selepas tempoh itu, berat mereka didapati naik kembali dalam lingkungan 1.5 peratus.

"Berdasarkan kajian itu, mereka dapati hampir 48 peratus alami peningkatan berat badan melebihi dua peratus selepas tiga bulan.

"Apabila keadaan itu berlaku, yang berisiko naik adalah lemak di mana ia banyak terkumpul di perut dan ia boleh menyebabkan risiko tinggi sindrom metabolik, diabetes dan serangan jantung," katanya.

Amalkan pemakanan sihat

Sehubungan itu, Dr Barakatun Nisak, berkata adalah penting bagi pesakit COVID-19 yang sudah mengalami penurunan berat badan untuk terus mengamalkan pemakanan yang sihat terutama pengambilan air kosong sesuai dengan keperluan individu.

Selain itu pengambilan sayur-sayuran, buah-buahan dan protein termasuk ikan yang mengandungi Omega 3 seperti salmon, tenggiri dan kembung yang mencukupi amat penting sepanjang proses penyembuhan.

"Apabila dimasukkan ke hospital akibat COVID-19 ia bukan sahaja menyebabkan paru-paru terjejas, namun terdapat juga risiko buah pinggang rosak, iaitu mereka ini mengalami penurunan berat badan sangat signifikan," katanya.

Ambil vitamin C, D dan zink

Justeru, beliau menasihatkan apabila keluar dari hospital, amat penting untuk mengambil pemakanan seimbang termasuk pengambilan vitamin C, D dan zink bagi memulihkan semula inflamasi dalam badan.

"Tidak dilupakan juga senaman bagi mengekalkan jisim otot...bila tidak bersenam dan ketika itu kehilangan selera makan akibat inflamasi dalam badan secara akut, berat akan turun dari komposisi otot sedangkan otot adalah benda paling mahal dalam badan," katanya.

Beliau berkata, pihaknya menggalakkan pesakit COVID-19 untuk terus mengawal berat badan yang sudah turun khususnya mereka yang obesiti dengan berjumpa doktor untuk mendapatkan pelan secara berstruktur di bawah pemantauan pakar.

Penting untuk mengambil pemakanan seimbang termasuk pengambilan vitamin C, D dan zink bagi memulihkan semula inflamasi dalam badan. (Foto hiasan)