

# LISHE KATIKA MAAMBUKIZI YA UGONJWA WA COVID-19

## UJUMBE KWA JAMII



**COVID-19**  
VIRUSI VYA CORONA



TAASISI YA CHAKULA  
NA LISHE TANZANIA



JULAI 2020

# LISHE KATIKA MAAMBUKIZI YA UGONJWA WA COVID-19

## UJUMBE KWA JAMII



TAASIDI YA CHAKULA  
NA LISHE TANZANIA



©Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania, 2020

Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania ni Taasisi ya Serikali iliyo chini ya Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto, iliyoanzishwa kwa Sheria ya Bunge Namba 24 ya mwaka 1973.

Haki zote zimehifadhiwa

Hakuna sehemu yoyote ya andiko hili inayoweza kuchapishwa upya, kuhifadhiwa katika mfumo unaoruhusu kuchapishwa au kusambazwa kwa namna yoyote ile, iwe ya kielektroniki, kunasa maandishi au vinginevyo bila idhini ya Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania.

Idhini ya kuchapisha kijitabu hiki, pamoja na michoro kwa ajili ya matumizi ya umma au matumizi binafsi, inaweza kutolewa kwa maktaba na watumiaji wengine kwa sharti kwamba nakala hiyo itasambazwa kwa watumiaji bila malipo au kwa gharama ndogo na siyo kwa lengo la kujipatia faida. Maombi ya idhini hiyo yaambatane na maelezo ya lengo na idadi ya nakala zitakazo chapishwa. Maombi yatumwe kwa Mkurugenzi Mtendaji, Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania, S. L. P. 977, Dar es Salaam, Tanzania.

Kwa maelezo zaidi wasiliana na:

Mkurugenzi Mtendaji.

Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania

22 Barabara ya Barack Obama,

S.L.P 977,

Dar es Salaam, Tanzania

Simu: +255 22 2118137

Nukushi: +255 22 2116713

Baruapepe: [info@tfnc.go.tz](mailto:info@tfnc.go.tz)

Tovuti: [www.tfnc.go.tz](http://www.tfnc.go.tz)

# **YALIYOMO**

YALIYOMO	iii
DIBAJI	iv
SHUKRANI	v
1. UTANGULIZI	1
2. UHUSIANO WA LISHE NA MAAMBUKIZI YA VIRUSI VYA CORONA	2
3. ULAJI UNAOFAA KWA JAMII	6
4. ULAJI UNAOFAA KWA WATU WENYE MAAMBUKIZI YA VIRUSI VYA CORONA	8
5. HUDUMA ZA LISHE KWA MAMA MJAMZITO NA ANAYENYONYESHA KATIKA MAAMBUKIZI YA COVID -19	9
6. ULISHAJI WA WATOTO WACHANGA NA WADOGO KATIKA MAAMBUKIZI YA VIRUSI VYA CORONA	10
7. LISHE NA MAGONJWA SUGU WAKATI WA JANGA LA UGONJWA WA COVID- 19	14
8. LISHE KWA WAZEE KATIKA KUKABILIANA NA UGONJWA WA COVID-19	22
9. MATUMIZI YA VIUNGO KATIKA KUPAMBANA NA DALILI NDOGONDODO ZINAZOAMBATAN NA MAMBUKIZI VIRUSI VYA CORONA.	23
10. JINSI YA KUTUMIA ULAJI KATIKA KUKABILIANA NA DALILI MBALIMBALI ZINAZOAMBATANA NA MAAMBUKIZI YA COVID-19.	28
11. REJEA	30

# DIBAJI

Maambukizi ya virusi vya Corona ni mojawapo ya janga linaloathiri jamii katika nchi mbalimbali ulimwenguni. Janga hili limesababisha madhara mbalimbali ya afya na hata vifo. Madhara mengine ni kushuka kwa uchumi wa mtu mmoja mmoja, kaya na hata uchumi wa nchi kutokana na kushuka kwa uzalishaji mali.

Mtu yejote anaweza kupata maambukizi ya virusi vya Corona vinavyosababisha ugonjwa wa COVID -19. Ugonjwa huu unaathiri watu wa rika zote yaani watoto, vijana, watu wazima na wazee. Hata hivyo, watu wenye umri mkubwa, na wale wenye magonjwa sugu kama vile shinikizo la damu, magonjwa ya moyo na ugonjwa wa kisukari au wale wenye udhoofu wa kinga dhaifu ya mwili, kama vile watu walio na VVU/UKIMWI au saratani, wako katika hatari zaidi. Makundi haya yanaathirika zaidi kutokana na kupungua kwa kingamwili kunakosababishwa na uwepo wa hayo magonjwa au umri.

Aidha jamii kwa ujumla inapata madhara ya kiafya kutokana na hali duni ya lishe inayotokana na upungufu wa virutubishi mwilini vinavyosaidia kuimarisha kinga ya mwili. Kukosa uelewa juu ya namna ya kuimarisha kingamwili ili kuzuia madhara ya magonjwa mbalimbali huchangia watu kupata dalili kali, kuugua muda mrefu wapatapo ugonjwa au hata kupoteza maisha. Ulaji usiofaa unatokana na sababu mbalimbali ikiwemo kutolewa namna ya kuandaa mlo kamili wenye vyakula mchanganyiko na kiasi cha kula.

Kijitabu hiki kimeandaliwa ili kutoa taarifa sahihi na kuhamisisha jamii juu ya ulaji unaofaa pamoja na mtindo bora wa maisha utakaosaidia kuwa na afya bora na kingamwili thabiti ya kuzuia madhara makubwa kwa mtu apatapo maambukizi ya ugonjwa wowote ikiwemo ugonjwa wa COVID-19.

Mada muhimu zilizojumuishwa katika kijitabu hiki ni pamoja na: Uhusiano wa hali ya lishe na kinga mwili, Maandalizi ya mlo kamili, Lishe ya watu wa makundi mbalimbali katika maambukizi ya virusi vya Corona, Matumizi ya matunda ya jamii ya machungwa na viungo vya chakula katika kuimarisha kinga na ulaji unaoshauriwa ili kupunguza madhara na dalili mbalimbali zinazoambatana na ugonjwa wa COVID-19.

Ni matumaini yangu kwamba kijitabu hiki kitachangia katika kuelimisha na kuhamisisha jamii kuwa na ulaji unaofaa ili kuzuia aina zote za utapiamlo na kuimarisha afya ya jamii kwa maendeleo ya uchumi wa nchi yetu Tanzania.

# SHUKRANI

Maandalizi ya kijitabu hiki cha 'Ujumbe wa lishe kwa Jamii katika maambukizi ya Corona' ni matokeo ya juhudzi za wataalamu wa Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania, waliofanya kazi bila kuchoka na kutoa mchango wao wa kitaalamu katika uandishi wa kijitabu hiki.

Taasisi ya Chakula na Lishe inapenda kuwashukuru wafuatao kwa ushiriki wao mahiri katika kufanikisha kijitabu hiki; Bi Hamida Mbilikila, Bi Sikitu Simon, Bi Adeline Munuo, Bibi Gelagister Gwarasa, Bi Neema Joshua, Bi Victoria Kariati, Bi Medina Wandera, Bi Anna John, Bw. Walbert Mgeni, Bw Jackson Monela na Bw. Samson Bakangana.

Aidha ninawashukuru wale wote walioshiriki kwa namna moja au nyingine ambaao majina yao hayakuweza kutajwa kwenye orodha hapo juu.

Taasisi ya Chakula na Lishe inatoa shukrani za dhati kwa Shirika la Kimataifa la Kuhudumia Watoto Duniani (UNICEF) na Shirika la GAIN kwa ufadhilli wao uliofanikisha maandalizi na uchapishaji wa kijitabu hiki.



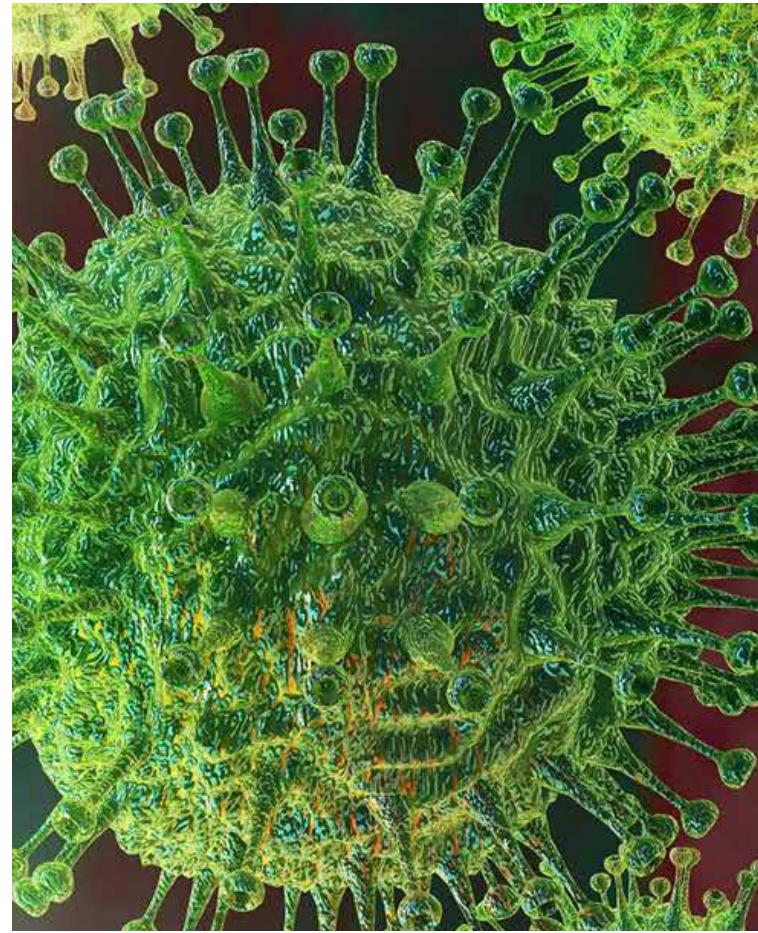
Dr. Germana Leyna  
Mkurugenzi Mtendaji  
Taasisi ya chakula na lishe Tanzania

# 1. UTANGULIZI

Ugonjwa wa COVID-19 unaosababishwa na virusi vya Corona kama magonjwa mengine ya kuambukiza una uhusiano mkubwa na lishe, kwani mtu anapopata maambukizi ya Corona huweza kupata athari na dalili mbalimbali. Hali nzuri ya lishe huimarisha kinga ya mwili na kumfanya mlengwa kuwa na uwezo mkubwa wa kukabiliana na dalili zinazoambatana na maambukizi hayo.

Ili kuwa na hali nzuri ya lishe na kingamwili imara jamii inapaswa kuzingatia ulaji unaofaa kwa kula mlo kamili unaotokana na vyakula mchanganyiko vinavyopatikana katika jamii husika na kuzingatia mtindo bora wa maisha. Kula mlo kamili ni muhimu kwa jamii ili kuapatia mwili virutubishi vyote vinavyohitajika kulingana na mahitaji ya mlengwa. Jamii pia inapaswa kuzingatia taratibu sahihi wa usafi na salama wa chakula ili kujikinga na maambukizi ya virusi vya Corona kama inavyoshauriwa na wataalamu wetu wa afya.

Njia za kujikinga na maambukizi ni pamoja na kunawa mikono mara kwa mara kwa maji tiririka na sabuni, kuvalaa barakoa, kuepuka misongamano kwa kukaa mbali (umbali wa angalau mita moja) kati ya mtu na mtu.



## **2. UHUSIANO WA LISHE NA MAAMBUKIZI YA VIRUSI VYA CORONA**

Mtu mwenye hali nzuri ya lishe na mwenye hali duni ya lishe wote wana nafasi sawa ya kuambukizwa virusi vya Corona. Kama ilivyo kwa magonjwa mengine ya kuambukiza, ugonjwa wa COVID-19 utokanao na virusi vya Corona una uhusiano mkubwa na hali ya lishe. Uhustiano huu ni kuwa mtu mwenye hali nzuri ya lishe huwa na kinga mwili imara hivyo ana uwezo mkubwa wa kukabiliana na maambukizi, ikilinganishwa na yule mwenye hali duni ya lishe na kinga mwili dhaifu. Hii ina maana kuwa virusi hivi husababisha athari zaidi kwa watu wenyenye hali dhaifu ya lishe.

Maambukizi ya virusi vya Corona huambatana na dalili mbalimbali. Dalili kuu ni kupata homa kali, dalili nyingine ni mafua, kikohozi kikavu, mwili kukosa nguvu, vidonda kooni na kupumua kwa shida. Uwepo wa maambukizi haya hubadili utendaji kazi wa mifumo mbalimbali ya mwili, kwani mwili hulazimika kufanya kazi ya ziada katika kukabiliana nayo; hivyo kuharibika kwa seli na tishu mbalimbali za mwili.

Mabadiliko hayo ya utendaji kazi wa mwili pia husababisha kujitokeza kwa matatizo mbalimbali yakiwemo kukosa hamu ya kula, kichefuchefu,

kutapika, umeng'enywaji duni wa chakula na usharabu (ufyonzwaji) duni wa virutubishi. Hali hizo hupelekeea mlengwa kushindwa kula chakula cha kutosha kukidhi mahitaji ya kilishe, hivyo kuongeza tatizo la uhitaji wa virutubishi mwilini.

Aidha uwepo wa homa na matatizo mengine yanayoambatana na maaambukizi ya virusi vya Corona husababisha upotevu wa maji mwilini ambayo ni muhimu katika kukamilisha utendaji wa shughuli mbalimbali za mwili. Upotevu wa maji huambatana na kupotea kwa virutubishi vinavyohusika na uimarishaji kinga mwili kama protini (utomwili) na baadhi ya madini na vitaminini, hivyo kuufanya mwili kuwa dhaifu.

Madhara ya ugonjwa wa COVID-19 hutofautiana baina ya watu kutokana na mambo mbalimbali ikiwemo:



**Hali ya lishe:** Mtu mwenye Afya na lishe bora mwili wake unakuwa na uwezo mkubwa wa kupambana na maambukizi ya virusi vinavyosababisha ugonjwa wa COVID-19. Hali nzuri ya lishe huimarisha kinga ya mwili na kumsaidia muathirika kupambana na virusi vya ugonjwa huo na hivyo kupata athari kwa kiasi kidogo. Mtu mwenye hali duni ya lishe huwa na kinga mwili dhaifu hivyo apatapo maambukizi ya virusi vya Corona mwili wake huwa na uwezo mdogo wa kupambana, hali inapelekea kupata madhara makubwa, kuchelewa kupona na kwa baadhi ya watu kupoteza maisha.

**Homa:** Uwepo wa homa huchangia hali ya mgonjwa kuwa mbaya zaidi ikilinganishwa na mgonjwa asiyekuwa na homa. Hali hii huambatana na kukosa hamu ya kula na kupotea kwa maji mwilini na kuufanya mwili kuwa dhaifu hivyo kuongeza madhara kwa mlengwa.



**Magonjwa mengine:** Uwepo wa magonjwa mengine mfano magonjwa sugu kama vile kisukari, pumu, kifua kikuu, UKIMWI, saratani, shinikizo la juu la damu na magonjwa mengine ya moyo huchangia hali ya mlengwa kuwa mbaya ikilingwanishwa na yule asiyekuwa na ugonjwa kwa sababu uwepo magonjwa hayo huchangia katika kupunguza kinga mwili.



**Umri wa mlengwa:** Watu wenyе umri mkubwa (wazee kuanzia miaka 65 na zaidi) hupata madhara makubwa wanapokuwa na maambukizi kwa sababu ya udhaifu wa mifumo mbalimbali ya miili yao pamoja na ulaji duni hali inayowafanya washindwe kukidhi mahitaji ya kilishe na kupungua kingamwili. Kundi hili lipatapo maambukizi ya virusi vy'a Corona madhara huwa ni makubwa zaidi.

### 3. ULAJI UNAOFAA KWA JAMII

Hali nzuri ya lishe huimarisha kinga ya mwili kupambana na vimelea vya maradhi. Mwili na kingamwili vikiwa imara huweza kuzuia athari mbalimbali zinazoweza kujitokeza kutokana na maambukizi. Ni vyema miili yetu iwe na kingamwili imara ili kuweza kukabiliana na maambukizi yanapojitokeza. Uimarishaji wa kinga mwili unahitaji uwepo wa virutubishi mbalimbali ambavyo vinapatikana katika vyakula tunavyokula vilivyopo katika jamii. Watu wote wanashauriwa kula mlo kamili, kiasi cha kutosha unaotokana na vyakula mchanganyiko kutoka makundi yote matano ya vyakula ili kuupatia mwili virutubishi vyote vinavyohitajika kuboresha hali ya lishe na kingamwili. Inashauriwa kula milo mitatu na asusa (chakula au kinywaji kati ya mlo na mlo) angalau mara mbili kwa siku ili mwili uweze kupata virutubishi muhimu na vya kutosha.

Makundi matano ya chakula ni kama inavooneshwa katika picha hapa chini:-



**Vyakula vya asili ya nafaka, mizizi, na ndizi mbichi:** Vyakula katika kundi hili ni pamoja na mahindi, mchele, mtama, ulezi, ngano, na uwele. Pia hujumuisha viazi vikuu, viazi vitamu, mihogo, magimbi, viazi mviringo na ndizi mbichi.

*Huupatia mwili nishti lishe (nguvu) kwa wingi*



**Vyakula vya asili ya Wanyama na jamii ya mikunde:** Vyakula hivi ni pamoja na aina zote za nyama, samaki, dagaa, maziwa, jibini, mayai, wadudu (kama senene na kumbikumbi) na vyakula vya jamii ya kunde (maharagwe, soya, kunde, njegere, mbaazi, choroko, dengu, njugu, fiwi pamoja na mbegu za mafuta (korosho karanga nk.)

*Huupatia mwili protini kwa wingi*



**Mbogamboga:** Kundi hili linajumuisha aina zote za mboga-*mboga* zinazopandwa na zinazojiota zenyewe. Mfano wa mbogamboga ni pamoja na kisamu, mnavu, majani ya maboga, majani ya kunde, matembele, pilipili hoho, mchicha, ngogwe, bamia, bilinganya, boga, na karoti.

*Huupatia mwili vitamini na madini*



**Matunda:** Kundi hili linajumuisha aina zote za matunda yanayopatikana kwenye jamii. Mfano wa matunda ni pamoja na mapera, machungwa, malimau, machenza, ndimu, ubuyu, ukwaju, mananasi, mastafeli, parachichi, pasheni, rozella, zabibu, mbilimbi, mabungo na matunda mengine ya porini.

*Huupatia mwili vitamini na madini*



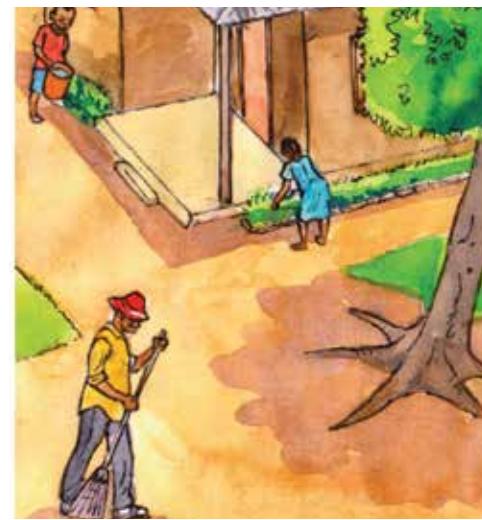
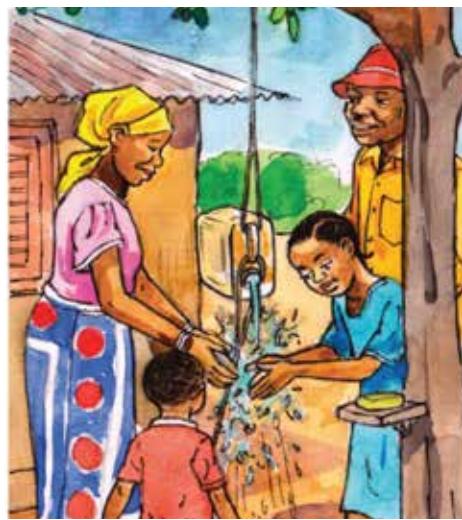
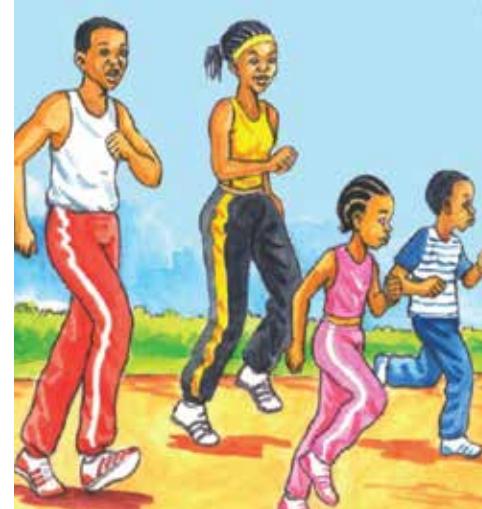
**Sukari, mafuta na asali:** Mafuta yanaweza kupatikana kutoka kwenye mimea kama mbegu za alizeti, ufuta, pamba, korosho, karanga na mawese. Mafuta pia yanaweza kupatikana kutoka kwa wanyama, kwa mfano: siagi, samli, nyama iliyonona na baadhi ya samaki. Sukari hupatikana kwenye sukari ya mezani, miwa na asali. Vyakula vitokanavyo na kundi hili vitumike kwa kiasi kidogo sana.

*Huupatia mwili nishati*

Katika kipindi hiki cha mlipuko wa maambukizi ya virusi nya Corona, inashauriwa kula chakula pamoja na familia ili kupunguza kukutana na watu wengi kwenye migahawa na sehemu nyingine na hivyo kupunguza uwezekano wa kukutana na mtu/watu wanaoweza kuwa na maambukizi ya virusi nya Corona.

Vilevile jamii inashauriwa kushughulisha miili yao kila siku kwa kufanya mazoezi au shughuli mbalimbali kama vile kulima, kusafisha nyumba, kufua, kutembea na kazi zingine. Hii itasaidia mwili kutumia virutubishi vilivyopatikana kwenye chakula na kudhibiti uzito wa mwili na hatimaye kuwa na hali nzuri ya lishe.

Jamii inashauriwa pia kuzingatia usafi na usalama wa maji, chakula na mazingira ili kujikinga na magonjwa ya kuambukizwa na kuwa na afya na hali nzuri ya lishe.



## **4. ULAJI UNAOFAA KWA WATU WENYE MAAM-BUKIZI YA VIRUSI VYA CORONA**

Ili kupambana na madhara yanayosababishwa na maambukizi ya virusi vya Corona, hatua zinazohitajika kufanyika ni pamoja na kuhakikisha kuwa watu wanakuwa na hali nzuri ya lishe ambayo itausaidia mwili kuwa na kingamwili imara ili uweze kufanya kazi sawasawa. Pamoja na kula mlo kamili na mchanganyiko kutoka makundi yote matano ya chakula, Mtu mwenye maambukizi ya virusi vya Corona anashauriwa aongeze kiasi cha ulaji wa vyakula vinavyoupatia mwili protini/utomwili (vitokanavyo na wanyama na jamii ya mikunde), vitamini na madini (mbogamboga na matunda).

Virutubishi vya aina ya protini (utomwili) husaidia mwili kutengeneza chembe chembe/seli mpya na kukarabati seli za mwili zilizoharibika na kuimarisha mfumo wa kingamwili. Vitamini na madini husaidia katika kuongeza kingamwili na kuimarisha utendaji wa mifumo mbalimbali mwilini. Ili kupata Protini,vitamini na madini kwa wingi mlengwa atahitajika kula kwa wingi vyakula mbalimbali hususani vyakula vya asili ya wanyama,mbogamboga na matunda.

Mlengwa anatakiwa pia kunywa maji safi, salama na ya kutosha (angalau glasi 8-10 au lita 11/2) au vinywaji vya matunda halisi, supu ya mbogamboga au nyama na vinywaji vyenye viungo ili kuurudishia mwili maji yanayopotea kufuatia uwepo wa homa au dalili nyingine.

Asitumie sukari nyingi na aepuke vinywaji vyenye gesi na vilivyoongezwa sukari nyingi mfano soda au juisi za madukani. Milo midogo midogo mara nyingi hasa kama anatapika au kusikia kichefuchefu.

Ulaji huu utamsadidia mlengwa kuimarisha kingamwili; kukabiliana na madhara na dalili mbalimbali zinazoambatana na maambukizi ya virusi vya corona.

## **5. HUDUMA ZA LISHE KWA MAMA MJAMZITO NA ANAYENYONYESHA KATIKA MAAMBUKIZI YA COVID-19**

Katika kipindi hiki cha maambukizi ya virusi vya Corona ni muhimu kufuata kanuni za lishe kwa mjamzito au anayenyonyesha bila kujali hali za maambukizi.

Hakuna tafiti zilizo onyesha kuwa mama mjamzito anaweza kupata Corona kwa rahisi zaidi kuliko watu wengine.

Kanuni hizo ni pamoja na;

- Kula mlo kamili unaotokana na vyakula mchanganyiko mara nne mpaka tano na asusa mara mbili kwa siku
- Kunywa maji safi, salama na ya kutosha
- Kuongeza ulaji wa chakula vyenye virutubishi vya protini, vitamini A, C, asidi ya foliki na madini ya calcium na Zinki kwa ajili ya kuimarisha kingamwili. Vyakula hivyo ni vile vya asili ya nyama, jamii ya mikunde, mbogamboga na matunda
- Kupata unasihi wa kunyonyesha watoto, msaada wa kisaikolojia na kijamii. Vile vile msaada wa ulishaji unaostahili kwa watoto wachanga na wadogo, bila kujali wanawake

hao au watoto wao wanahisiwa au wamethibitika kuambukizwa COVID -19



Kupata huduma za kujikinga na COVID-19 ili wasiambukizwe au wasiwaambukize wengine kwa kujitenga na mikusanyiko na kuchukua hatua nyingine kama zinavyoshauriwa na waatalamu wa huduma ya afya (kunawa mikona mara kwa mara kwa maji yanayotiririka, kutumia vitakasa mikono, kuvaa barakoa)



Kuhudhuria za kliniki na kutibiwa pale wanapokutwa na matatizo mbalimbali ya kiafya.

## **6. ULİSHAJI WA WATOTO WACHANGA NA WADOGO KATIKA MAAMBUKIZI YA VIRUSI VYA CORONA**

Unyonyeshaji wa maziwa ya mama huzuia magonjwa ya mara kwa mara kwa watoto pamoja na vifo vya watoto wakiwa wachanga au wadogo. Kunyonyesha ni tendo la kumpa mtoto maziwa ya mama kwa njia ya kunyonya kutoka kwenye titi, au kupewa maziwa ya mama yaliyokamuliwa kwa kutumia kikombe. Maziwa ya mama ni chanjo ya kwanza na ya asili ambayo mtoto anapata kutoka kwa mama yake. Matokeo makubwa ya unyonyeshaji ni kuimarika kwa kingamwili ya mtoto na kuwa na ukuaji mzuri kimwili na kiakili.

Faida hizi apatazo mtoto hutokana na kufuatwa kwa kanuni na taratibu sahihi za unyonyeshaji na uanzishwaji wa vyakula vya nyongeza kwa mtoto anapotimiza umri wa miezi sita.

Kwa mujibu wa Shirika la Afya Duniani mpaka sasa hakuna ushahidi wa kitafiti unaeleza uwepo wa maambukizi ya virusi vya Korona toka kwa mama kwenda kwa mtoto kipindi cha ujauzito au kuitia maziwa ya mama wakati wa unyonyeshaji. Pamoja na kuibuka kwa ugonjwa wa Covid19, unyonyeshaji wa maziwa ya mama bado una manufaa makubwa kwa afya na ukuaji wa mtoto na kuimarika kwa



*Unyonyeshaji wa maziwa ya mama katika maambukizi ya virusi vya Corona.*

mfumo wa kingamwili wa mtoto  
Hivyo basi, wakati mama ananyonyesha mtoto ni  
muhim kuzingatia kanuni zinazoshauriwa katika  
ulishaji wa watoto wachanga pamoja na kuchukua  
tahadhari za kuzuia maambukizi ya virusi vya  
Corona.

Msaada wa ulishaji unastahili utolewe kwa  
wanawake wajawazito, wanaonyonyesha na walezi  
wenye watoto wachanga na wadogo bila kujali  
wao au watoto wao wanahisiwa au wamethibitika  
kuambukizwa virusi vya Corona.  
Kanuni hizo za ulishaji wa watoto wachanga na  
wadogo ni pamoja na:

- ⌚ Mtoto aanze kunyonyeshwa ndani ya saa  
moja baada ya mama kujifungua
- ⌚ Mtoto apewe maziwa ya mwanzo yenye  
rangi ya njano ambayo yana viini vingi vya  
kingamwili a yanayotoka siku chache za  
mwanzo (Siku 2 hadi 3) baada ya mama  
kujifungua. Maziwa haya yana wanga,  
protini na kingamwili nyingii zinazoingia  
mwilini mwa mtoto
- ⌚ Mtoto anyonyeshwe maziwa ya mama  
pekee katika kipindi cha miezi sita ya  
mwanzo

- ⌚ Mtoto anyonyeshwe mara kwa mara kila  
anapohitaji usiku na mchana
- ⌚ Mtoto anzishiwe vyakula vya nyongeza  
akitimiza umri wa miezi sita na aendelee  
kunyonyeshwa maziwa ya mama mpaka  
atimize umri wa miaka miwili au zaidi
- ⌚ Chakula cha nyongeza kiwe ni mlo kamili  
na mchanganyiko wa vyakula kutoka  
makundi yote matano ya chakula ili kukidhi  
mahitaji ya virutubishi kwa ajili ya ukuaji na  
kuimarisha kingamwili

#### KUMBUKA:

*Endapo mama ana maswali ya ziada kuhusu ulishaji  
wa mtoto katika kipindi hiki aende katika kituo cha  
kutolea huduma ya afya kilicho karibu naye ili  
kupata unasihi wa ulishaji, taarifa sahihi na msaada  
wa msingi wa kisaikolojia na kijamii.*

**6.1 Ulishaji wa Watoto Wachanga na wadogo waliozaliwa na wanawake wanaohisiwa au waliothibitika kuwa na maambukizi ya virusi vya Corona**

Watoto walishwe kwa kuzingatia mwongozo wa kitaifa wa ulishaji watoto wachanga na wadogo, sanjari na mama zao kuzingatia taratibu zinazopendekezwa za kuzuia maambukizi ya virusi vya Corona.

Kama inavyofanyika kwa wanawake wasioambukizwa virusi vya Corona, wanawake wanaotekeleza taratibu ya kugusana ngozi kwa ngozi kati ya mama na mtoto au ubebaji watoto kwa mtindo wa kangaroo wanapaswa pia kuzingatia taratibu za usafi wa mwili na kuzuia majimaji yanayotoka puanı au mfumo wa kupumua wakati wote wanapowanyonyesha na kuhudumia watoto wao. Wanapaswa kutumia vifaa vya kufunika pua na mdomo wanapokuwa karibu na watoto, kunawa mikono mara kwa mara kabla na baada ya kumhudumia mtoto, kusafisha na kutakasa mazingira ya mtoto.

Wanawake wanaotekeleza ubebeji wa watoto kwa mtindo wa kangaroo wasaidiwe kukaa pamoja na watoto wao muda wote mchana na usiku bila kutenganishwa, hasa mara baada ya mama

kujifungua na siku za mwanzo wakati mama anapoanzisha unyonyeshaji, bila kujali kama mama au mtoto anahisiwa au amethibitishwa kuwa na maambukizi ya virusi vya Corona.

**6.2 Iwapo mama na mtoto wote wanahisiwa au wamethibitika kuambukizwa virusi vya Corona**

- Mtoto anyonyeshwe kwa kufuata taratibu za unyonyeshaji ikiwa ni pamoja na mtoto kuanzishiwa kunyonya ndani ya saa moja baada ya kuzaliwa.
- Wanawake wanaotekeleza utaratibu wa kugusana ngozi kwa ngozi kati ya mama na mtoto au wanawake wanaowabeba watoto kwa mtindo wa kangaroo wahakikishe usafi wa mwili na kuzuia majimaji yanayotoka puanı na mfumo wa kupumua wakati wote wanapowanyonyesha watoto wao kwa kutumia barakoa anapokuwa karibu na mtoto, kunawa mikono kabla na baada ya kumshika/kugusana na mtoto, na utakasaji wa maeneo yote ambayo amekuwepo mama mwenye maambukizi.
- Wanafamilia, jamii au wahudumu wa afya wanapaswa kumhamasisha mama kunyonyesha na kumpatia msaada unahitajika ili kufanikisha unyonyeshaji.

- Mama apewe msaada wa kisaikolojia ikiwa ni pamoja na ushauri wa kuondokana na msongo wa mawazo au hofu ambayo huathiri utengenezwaji wa maziwa.

wa kisaikolojia wa kumtia moyo toka kwa familia na wahudumu wa afya. Bila shaka katika mazingira haya mlengwa atakuwa katika kituo cha tiba.

#### **6.3 Inapotokea kuwa mama ana maambukizi makali ya virusi vya Corona au matatizo mengine ya kiafya yanayosababisha ashindwe kuendelea kumnyonyesha mtoto wake:**

Mama ashauriwe na asaidiwe kukamua maziwa yake na kumlisha mtoto maziwa hayo yaliyokamuliwa kwa kutumia kikombe sio chuchu bandia. Ukamuaji wa maziwa ya mama ufanyike sanjari na kuzingatia taratibu za kudhibiti maambukizi ya virusi kwa kufunika pua na mdomo na kuhakikisha mikono ya mama ni safi baada ya kunawa kwa maji yanayotiririka na sabuni.

#### **6.4 Iwapo mama anayenyonyesha anaumwa sana kiasi kwamba hawezi kunyonyesha au kukamua maziwa na katika mazingira ambayo kwa ushauri wa kitabibu ni lazima kwa mtoto kutenganishwa na mzazi wake:**

Ulishaji mbadala uafanyike kwa kufuata kanuni za kitaifa za ulishaji kwa msaada wa wataalamu wa afya. Inapaswa mama apatiwe msaada wa ushauri

## **7. LISHE YA WATU WENYE MAGONJWA SUGU KATIKA JANGA LA UGONJWA WA COVID-19**

Lishe bora ni muhimu kabla, wakati na baada ya maambukizi ya magonjwa. Maambukizi huathiri mwili na kusababisha homa kali na hivyo kuongeza mahitaji ya nishati na virutubisho. Kwa hiyo, kuwa na hali nzuri ya lishe ni muhimu sana wakati wa janga la COVID-19

Hakuna uthibitisho wa kisayansi unaoonyesha vyakula au virutubisho vya lishe vinaweza kutibu ugonjwa wa COVOD 19, hata hivyo kudumisha lishe bora ni muhimu ili kusaidia kuimarishe mfumo wa kinga.

Watu wa umri wowote wanaweza kupata maambukizi ya COVID-19. Hata hivyo watu wenye umri mkubwa (zaidi ya miaka 60), watu wenye magonjwa sugu yasiyoambukiza kama vile kisukari, shinikizo la damu, magonjwa ya moyo, magonjwa sugu ya njia ya hewa pamoja na baadhi ya saratani wako kwenye hatari ya maambukizi zaidi. Magonjwa haya yanatokana na ulaji usiofaa pamoja na tabia kama vile kutokufanya mazoezi na matumizi ya tumbaku na bidhaa zake.

Takwimu zinaonyesha watu wenye magonjwa sugu wana hatari ya kupata ugonjwa wa COVID-19 ikilinganishwa na wale ambao hawana magonjwa haya.

Kwa watu ambao wana magonjwa sugu yasiyoambukiza wanapaswa kuzingatia yafuatayo:

- Kuendelea kutumia dawa kama walivyoshauriwa na daktari
- Kuendelea kula chakula mchanganyiko chenye virutubishi vinavyoimarishe kinga mwili ya kupambana na maambukizi
- Kufanya mazoezi ya mara kwa mara na kuushughulisha mwili
- Kula vyakula vyenye vitamin C, D na E kwa wingi ili huimarishe mfumo wa kinga na kuongeza seli zinazopambana na magonjwa
- Kuongeza matumizi ya matunda jamii ya machungwa, mapapai, mbogamboga kama pilipili vitunguu saumu, tangawizi na mchicha manjano ili kusaidia kuimarishe kinga mwili na kupambana na maambukizo
- Kunywa maji ya kutosha kukabiliana na upungufu wa maji mwilini
- Kupata muda wa pumzika

*Zingatia maelekezo na chukua tahadhari za kujikinga na COVID-19 kama inavyoelekezwa na wataalam wa Afya*

## 7.1 Shinikizo la juu la damu

Kwa watu wenyewe shinikizo la juu la damu ni vyema kufuata taratibu za kilishe zifuatazo katika kipindi hiki cha ugonjwa wa COVID-19

- Kufuata ushauri wa daktari ikiwa ni pamoja na kutumia dawa kama ulivyoelekezwa hata kama unajisikia vizuri ili kuzuia madhara
- Kuepuka vyakula vyenye chumvi nyingi na vile vilivyosindikwa kwa chumvi. Tumia viungo mbalimbali kuongeza ladha ya chakula kwa mfano tangawizi, ndimu, vitunguu saumu, mdalasini
- Kutambua na kuviepuka vyakula vyenye mafuta, sukari nyingi na chumvi iliyojificha
- Kula matunda na mbogamboga kwa wingi katika kila mlo
- Kutumia nafaka zisizokobolewa na vyakula vya jamii ya kunde kwa wingi
- Kuepuka vyakula vyenye lehemu kwa kiasi kikubwa (mfano maini, figo, firigisi, mayai, nyama iliyonona)
- Kupima shinikizo la damu mara kwa mara na kufuata kwa makini maelekezo na ushauri unaopewa na wataalam wa afya

Zingatia maelekezo na chukua tahadhari za kujikinga na COVID-19 kama inavyoelekezwa na wataalam wa Afya

## 7.2 Kisukari

Kwa watu wenyewe ugonjwa wa kisukari ni vyema afuate taratibu za kilishe zifuatazo katika kipindi hiki cha ugonjwa wa COVID-19

- Kula mlo kamili ukizingatia aina mbalimbali za vyakula
- Kudhibiti kiasi cha chakula chenye nishati lishe katika mlo
- Kula mbogamboga kwa wingi na vyakula vya nafaka zisizokobolewa kama ulezi, mtama, uwele na dona, ngano (kama atta) na shayiri kwani vina makapi mlo kwa wingi; Makapi mlo hupunguza kasi ya kuongezeka sukari katika damu
- Kula vyakula vya jamii ya kunde kwa wingi kwa mfano maharage, njegere, mbaazi, kunde, choroko nk.;
- Kula matunda kwa kiasi kidogo katika kila mlo; mfano ndizi moja, chungwa moja, kipande cha papai au embe dogo;
- Kunywa maji safi na salama kwa wingi angalau lita moja na nusu kila siku;
- Kuepuka ulaji wa vyakula vyenye sukari nyingi kama jamu, sukari ya mezani, asali, chokoleti, soda, aiskrimu, na huisi bandia
- Kuepuka ulaji wa vyakula vyenye mafuta mengi

*Zingatia maelekezo na chukua tahadhari za kujikinga na COVID-19 kama inavyoelekezwa na wataalam wa Afya*

### **7.3 Magonjwa ya moyo**

Kwa mtu mwenye magonjwa ya moyo ni vyema afuate taratibu za kilishe zifuatazo katika kipindi hiki cha ugonjwa wa COVID-19.

- Kufuata kwa makini taratibu za matibabu kama alivyoshauriwa na wataalam wa afya
- Kula mbogamboga na matunda kwa wingi
- Kula zaidi vyakula vya jamii ya kunde na nafaka zisizokobolewa kama dona na ngano (kama atta); vilevile ulezi na mtama
- Kupunguza matumizi ya mafuta na kuepuka mafuta yatokanayo na wanyama, pamoja na nyama yenye mafuta; maziwa yenye mafuta mengi, jibini, ngozi ya kuku na siagi
- Punguza ulaji wa nyama hususan nyama nyekundu (nyama ya ngombe, mbuzi, nguruwe)
- Punguza vyakula vyenye lehemu kwa wingi kwa mfano mayai, maini, moyo, figo, mafuta ya wanyama (kama samli na siagi)
- Kuepuka vyakula na vinywaji vinavyosababisha ongezeko la uzito, ikiwa ni pamoja vyakula vyenye sukari nyingi au mafuta mengi, soda, juisi bandia na pombe
- Kupunguza kiasi cha chumvi anachotumia

na kuepuka vyakula vyenye chumvi nyingi au kuacha chunvi kabisa ikiwezekana

- Kufanya mazoezi ya mwili angalau dakika 30 kila siku
- Kuhakikisha kuwa na uzito unaoshauriwa kutegemeana na urefu wake
- Kuepuka uvutaji wa sigara au utumiaji wa tumbaku na
- Kuepuka msongo wa mawazo

*Zingatia maelekezo na chukua tahadhari za kujikinga na COVID-19 kama inavyoelekezwa na wataalam wa Afya*

### **7.4 Saratani**

Kwa mtu mwenye ugonjwa wa saratani, ni vema afuate taratibu za kilishe zifuatazo katika kipindi hiki cha ugonjwa wa COVID-19;

- Kumuona daktari na kuzingatia matibabu na ushauri wake
- Kumuona mtaalamu wa afya kwa ushauri zaidi iwapo una matatizo mengine ya kiafya
- Kula mboga-mboga na matunda kwa wingi kila siku
- Kula mboga-mboga za kijani, njano, nyekundu, zambarau zilizopikwa angalau ujazo wa kikombe kimoja katika kila mlo. Kutumia pia mbogamboga zisizopikwa, kama vile saladi ya mboga mboga mfano

- nyanya, matango n.k;
- Kuchanganya mboga au matunda ya rangi mbalimbali ili kuongeza ubora wake
- Kula matunda ya aina mbalimbali (kama topetope, zambarau, embe, pera, chungwa, ubuyu, nk,) angalau tunda moja katika kila mlo. Kula tunda ni bora kuliko kunywa juisi
- Kutumia nafaka zisizokobolewa kama vile unga wa mahindi wa dona, unga wa ngano usiokobolewa, ulezzi, mtama au uwele kwani vina makapi-mlo kwa wingi
- Kutumia vyakula mbalimbali nya jamii ya kunde kama vile maharagwe, kunde, njugu mawe, dengu, choroko na mbaazi
- Kuzingatia kuwa na uzito wa mwili ulio sahihi kama unavyoshauriwa kliniki
- Kupunguza vyakula inavyochangia ongezeko la uzito wa mwili kwa haraka hasa vile vyenye mafuta mengi au sukari nyingi

*Zingatia maelekezo na chukua tahadhari za kujikinga na COVID-19 kama inavyoelekezwa na wataalam wa Afya*

#### *Kumbuka:*

- *Uzito mkubwa huweka mwili katika hatari ya kupata tena saratani. Uzito sahihi huwezesha mwili kuhimili tatizo la saratani linapotokea. Uzito pungufu husababisha mwili kushindwa kuhimili matibabu ya Saratanil*

- *Aina ya mazoezi hutegemea na hali ya afya ya mtu hivyo ni muhimu. Kufanya mazoezi ya mwili kila siku angalau dakika 30; Mfano kutembea, kufanya kazi za nyumbani, bustani, kufua, kufanya usafi, kutumia ngazi kwenye gorofa badala ya lifti n.k.*
- *Kupunguza sana mtindo wa maisha ambao unakufanya uketi bila mazoezi kama vile kuangalia televisheni kwa muda mrefu au kufanya kazi ukiwa umeketi kwa muda mrefu.*

*Zingatia maelekezo na chukua tahadhari za kujikinga na COVID-19 kama inavyoelekezwa na wataalam wa Afya*

#### **7.5 Maambukizi ya virusi nya UKIMWI**

- Kwa mtu mwenye maambukizi ya Virusi Vya UKIMWI ni vema afuate taratibu za kilishe zifuatazo katika kipindi hiki cha ugonjwa wa COVID-19;
- Kula mlo kamili kwa kuchagua angalau chakula kimoja toka makundi matano ya chakula
- Kula matunda na mbogamboga kwa wingi
- Kuboresha chakula kwa kutumia viungo mbalimbali
- Kuongeza vyakula vyenye virutubishi vingi katika chakula, kwa mfano mbegu

- mbalimbali, maziwa, mayai, karanga za kusaga, mafuta, tui la nazi vinaweza kuongezwa kwenye uji, wali, mbogamboga, mihogo, ndizi nk.
- Kutumia vyakula vilivyochachushwa na vile vilivyoateshwu
  - Kuzingatia usafi na usalama wa chakula na maji,
  - Kupima uzito mara kwa mara ili kuhakikisha kuwa una uzito sahihi kulingana na urefu
  - Kuzingatia masharti uliyopewa na mtaalamu wa afya
  - Kumuona daktari mara apatapo tatizo lolote la kiafya kama kuhara, kutapika, kupungua uzito, vidonda kinywani, matatizo ya ngozi nk. Ili kupata matibabu na ushauri wa chakula na lishe

*Zingatia maelekezo na chukua tahadhari za kujikinga na COVID-19 kama inavyoelekezwa na wataalam wa Afya*

### 7.6.1 Figo ni nini?

Figo ni mionganini mwa viungo muhimu vya mwili wa binadamu. Kiungo hiki kikipata hitilafu katika katika kufanya kazi zake kunaweza kusababisha magonjwa mazito na hata kifo. Figo imejengwa kwa viungo vingi na kazi zake ni nyingi. Kazi zake mbili muhimu ni: kutoa uchafu unaoathiri mwili na

wenye sumu na kuweka usawa wa maji maji mwilini (fluids), madini na kemikali.

#### Jinsi ya kuzuia magonjwa ya figo

Ili kujikinga na magonjwa ugonjwa wa figo ni muhimu kuzuia au kutibu vyanzo vyake vikuu kama kisukari na shinikizo kubwa la damu ili kuepuka uharibifu zaidi wa figo.

Kinga ya msingi ni pamoja na kudumisha mitindo bora ya maisha ikiwa ni pamoja na kufanya mazoezi mara kwa mara, kuzingatia ulaji unaofaa kwa kula vyakula mchanganyiko kwa kiasi kinachohitajika mwilini kutoka kwenye makundi matano ya vyakula (vyakula vya jamii ya nafaka, mizizi na ndizi, jamii ya mikunde na vyakula vyenye asili ya wanyama, mbogamboga na matunda).

Kwa watu ambao tayari wamepata ugonjwa wa figo ni muhimu kuzingatia yafuatayo:

- Kudhiti wa shinikizo la damu na udhibiti wa sukari mwilini
- Kupata matibabu ya dalili zinazo ambatana na kushindwa kufanya kazi kwa figo kama vile kuwa na urea (sumu inayotokana na mabaki ya vyakula hasa vyenye asili ya wanyama na mikunde) mwilini.

## **7.6.2 Ugonjwa Sugu wa Figo na maambukizi ya COVID 19**

COVID-19 ni ugonjwa mpya unaoshambulia mfumo wa hewa na kusababisha homa kali ya mapafu, lakini inaweza kuathiri viungo vingi kama figo. moyo, mfumo wa chakula, damu, na mfumo wa mishipa ya fahamu. Ripoti za awali za maambukizo ya covid 19 zimeonyesha kuwepo kwa magonjwa ya ghafla ya figo na kiwango kikubwa cha vifo (60 %-90%).

Watu wenyе Ugonjwa Sugu wa Figo wako kwenye hatari kubwa ya kupata matatizo ya figo kushindwa kufanya kazi kwa ghafla kutokana na homa kali, ulaji duni na kupungua kwa maji mwilini kutokana na kukoksa hamu ya kula, kukauka kwa koo, kuhara na matumizi ya madawa yanayotumika kwa matibabu ya maumivu ya misuli na kichwa. Kwa hivyo watu wenyе ugonjwa wa figo wanawenza kuwa katika hatari kubwa ya kudhoofika na na kupoteza maisha katika janga la COVID -19.

## **7.6.3 Mabadliko ya ulaji katika magonjwa sugu ya figo**

Wagonjwa wa figo wanashauriwa kudhibiti ulaji kwa kufanya mabadliko ya aidha kupunguza kiasi au kuacha kula aina fulani ya vyakula. Pamoja na kwamba kila mgonjwa hupewa ushauri wa ulaji kulingana na hali na matakwa yake kuna baadhi ya

ushauri ambaо unawahusu wagonjwa wote.

- Inashauriwa kudhibiti kiasi cha vyakula vitokanavyo na wanyama na mikunde,
- Kupunguza kiwango cha chumvi
- Kudhibiti kiwango cha vimiminika vitakavyonyewa ili kupunguza kiasi cha mabaki mwilini na kusaidia figo kufanya kazi kwa ufanisi. Ulaji huweza kubadilika kulingana na hali ya mgonjwa au tatizo lingine likijitokeza.

*Malengo ya ushauri wa lishe na ulaji kwa mgonjwa wa figo ni:*

- Kupunguza madhara zaidi na kuahirisha hitaji la kusafisha damu kwa mashine (dialysis)
- Kupunguza madhara ya urea nyingi kwenye damu kwa kudhibiti kiasi cha protini
- Kudumisha hali ya lishe na kuzuia upungufu wa nishati – lishe na virutubishi;
- Kudhibiti kiasi cha chumvi chumvi na maji ili kuzuia kuvimba kwa mwili na uwiano usiosawa wa madini.
- Kuzuia uwezekano wa moyo kushidwa kufanya kazi
- Kumuwезеша mgonjwa kula chakula chenye ladha nzuri na kinachovutia kulingana na uwezo wake kimaisha.

### *Mambo ya kuzingatia katika ulaji:*

- Punguza kiasi cha nishati – lishe.

Kiasi cha nishati – lishe na protini kinapozidi mwilini huzipatia figo ambazo zimeathirika kazi kubwa ambayo haziwezi kufanya. Kwa hiyo:

- Epuka vyakula vyenye mafuta yaliyojificha
- Epuka njia za mapishi zinazotumia mafuta mengi

- Punguza kiasi cha vinywaji/ vimiminika ili kupunguza kuja kwa maji mwilini unaosababishwa na kushindwa kwa figo kutoa maji mwilini.

Maji yakizidi mwilini husababisha kushindwa kupumua, shinikizo kubwa la damu, kuvimba mwili na huweza kusababisha ugonjwa wa moyo (heart failure). Kwa hiyo:

- Kunywa maji kulingana na mapendekezo ya daktari
- Dhibiti ongezeko la uzito wa mwili kwani ni kiashiria kuwa maji yamezidi mwilini

- Dhibiti chumvi kwenye chakula:

Chumvi kwenye chakula ni muhimu kwa kuwezesha mwili kudumisha kiwango cha damu na kudhibiti shinikizo la damu. Figo hudhibiti ukadiriaji wa sodium mwilini. Watu wenyе Ugonjwa Sugu wa figo hawawezii kutoa sodium na maji ya ziada kutoka mwilini, hivyo sodium na maji hubaki mwilini. Ongezeko la maji na Sodium mwilini husababisha

ongezeko la uzito ghafla, kuvimba kwa viungio nya mwili, shinikizo kubwa la damu, kushindwa kupumua, kiu na huweza kusababisha ugonjwa wa moyo. Kwa hiyo:

- Epuka vyakula vyenye chumvi kwa wingi ambavyo ni pamoja na vyakula vilivyo sindikwa kwa chumvi (nyama, samaki, soseji, maharage n.k.)
- Epuka ya kuongeza chumvi kwenye chakula wakati wa kula
- Epuka vyakula kama icecream, chocolate), hamira, sukari kwani vina chumvi japo ladha yake haisikiki. Kwa hiyo vyakula hivi visitumiwe na watu wenyе magonjwa sugu ya figo
- Punguza vyakula vyenye fosferasi kwa wingi mfano: maziwa na bidhaa zitokanazo na maziwa ya nyama, shellfish, bran, vyakula ambavyo havijakobolewa, maharage, karanga, korosho, karoti njugu na chokoleti
- Epuka vinywaji baridi

### **7.6.4 Ushauri wa ulaji kwa wagonjwa wa figo ambao damu inasafishwa kwa mashine (Dialysis)**

Figo zinaposhindwa kabisa kufanya kazi mashine ya kuchuja damu hutumika kuondoa mabaki mwilini. Mgonjwa anatakiwa kuendelea kufuata ushauri wa

ulaji kama alivyoshauriwa na daktari.

Mambo ya kuzingatia kwa mgonjwa anayesafishwa  
damu:

- Kutumia vyakula vyenye protini inayoweza kutumika mwilini kwa ufanisi mfano: mayai, samaki, nyama, kuku, maziwa na jibini.
- Kumeza vidonge vya madini chuma kufidia damu kidogo inayopotea wakati wa kusafishwa damu (kulingana na ushauri wa daktari)
- Kufanya mazoezi ya mwili
- Kuepuka matumizi ya pombe na sigara
- Kuepuka msongo wa mawazo

## 8. LISHE KWA WAZEE KATIKA KUKABILIANA NA UGONJWA WA COVID-19

Lishe bora ni muhimu wakati wote wa maisha ya binadamu. Wakati wa uzee lishe bora ni muhimu kwa kuwa inaweza kuzuia baadhi ya magonjwa yanayoambatana na umri mkubwa kama vile kulika kwa mifupa (osteoporosis), magonjwa ya moyo, kisukari na baadhi ya saratani. Matatizo mengi ya kiafya yanayowapata wazee yana uhusiano wa moja kwa moja na ulaji. Uzee unaambatana na mabadiliko ya mahitaji ya virutubishi mwilini hivyo, viro virutubishi vinavyohitajika kwa wingi mfano protini, vitamini na madini na vile ambavyo vinavyohitajika kwa kiasi kidogo mfano mafuta na kabohaidrati. Hali hii husababishwa na mabadiliko ya kimetaboliki pamoja na kupungua kwa misili kwa wazee.

Ushahidi wa kisayansi unaonesha kuwa wazee wako katika hatari kubwa ya kupata ugonjwa wa COVID-19 kutokana na udhaifu wa mifumo mbalimbali ya mwili, ulaji duni na magonjwa; hali ambazo husababisha kupungua kwa kingamwili.

Mambo ya kuzingatia kwa lishe ya wazee

- Kuendelea kula milo mchanganyiko kutoka katika makundi yote matano ya vyakula
- Kuongeza ulaji wa mboga mboga na matunda ili kukabiliana na upungufu wa

vitamini na madini unaojitokeza zaidi wakati wa uzee.

- Kuongeza ulaji wa vyakula vilivyochochushwa ili kuongeza kingamwi na kuboresha mfumo wa umengenyaji wa chakula.
- Kuongeza ulaji wa vyakula vyenye madini ya zinki na vyenye vitamini D na E ili kuhimarisha mfumo wa kingamwili.

### Kumbuka:

*Wazee wenye magonjwa sugu wanatakiwa kupata ushauri wa daktari kuhusu matibabu na ulaji.*

## **9. MATUMIZI YA VIUNGO KATIKA KUPAMBANA NA DALILI ZINAZOAMBATANA NA MAMBUKIZI VIRUSI VYA CORONA.**

### **9.1 Matunda yenyе vitamin C kwa wingi**



Matunda yenyе vitamin C kwa wingi husaidia kuimarisha kinga ya mwili na kuharakisha uponaji. Aina za matunda haya ni kama vile mapera, maembe, mananasi, ukwaju, mabungo, ubuyu, zabibu na jamii za machungwa kwa mfano machungwa, machenza limao, ndimu na madalansi.

Hakuna ushahidi wa moja kwa moja wa matumizi ya matunda yenyе vitamin C kwa wingi na kuzuia au kutibu COVID-19. Hata hivyo, matunda yenyе vitamin C kwa wingi yanaweza kutumika kuboresha kinga mwili pamoja na kupunguza baadhi ya dalili zinazotokana na maambukizi ya COVID-19

#### **Faida**

- Matunda yenyе vitamin C husaidia kuimarisha kinga mwili na kupunguza hatari ya maambukizi ya magonjwa mbalimbali ikiwemo Korona. Pia huharakisha uponaji.
- Matunda haya yana virutubishi vingine muhimu ikiwemo Vitamin A, D na madini ya Calcium na Manganese ambayo ni muhimu katika kuimarisha kinga mwili.

#### **Matumizi**

Kutumia matunda halisi ni bora zaidi kuliko juisi (sharubati) kwani mtumiaji atapata na faida nyingine zilizopo katika tunda husika kama vile nyuzinyuzi. Endapo matunda haya yatachemshwa kunauwezekano mkubwa wa kupoteza vitamin C iliyopo, hivyo inashauriwa kula matunda au kunywa juisi (sharubati) bila kuchemsha. Endapo utatengeneza juisi, epuka kuongeza sukari. Inashauriwa kula matunda haya mara kwa mara kwani Vitamin C ni kati ya vitamin ambazo huyeyuka kwenye maji na haihifadhiwi mwilini kwa muda mrefu.

#### **Angalizo**

Inashauriwa kutumia matunda haya kwa kiasi

kwani yana tindikali (asidi) ambayo huweza kuleta madhara mwilini.

## 9.2 Mdalasini



Ni kiungo kinachotokana na magome ya mmea wa mdalasini (Cinnamon). Mmea huu umekuwa ukitumika kama kiungo tangu enzi za ufalme wa Farao huko Misri. Unaweza kutumika bila kusagwa/ kutwangwa. Kiungo cha mdalasini kina harufu nzuri ambayo wanasayansi wanaamini inatokana na chembechembe zenyе faida kubwa kwa afya. Mdalasini hutumika kuboresha kinga mwili pamoja na kupunguza baadhi ya dalili zinazotokana na maambukizi ya virusi vya Corona.

### Faida

Mdalasini hutumika:

- Kupunguza dalili za maambukizi ya Corona kama vile mafua, kikohozi na vidonda vya kinywa/koo
- Kuongeza hamu ya kula

- Kupunguza baadhi ya matatizo katika mfumo wa chakula kama vile kichefuchefu, kutapika au kuharisha.
- Kusaidia kupunguza baadhi ya vimelea vya aina ya bakteria na virusi,
- Kuondoa chembechembe za sumu kutokana na uwepo wa viondoa sumu "Antioxidants"

### Matumizi

Tumia kiasi kidogo cha mdalasini kwenye kinywaji kilichochemshwa kama chai au kwenye chakula. Inashauriwa kutumia kijiko kimoja cha chai kwa siku. Changanya na tangawizi au asali kupata faida za ziada zitokanazo na viungo vilivyoongezwa.

## 9.3 Tangawizi



Tangawizi ni kiungo ambacho kimekua kikitumika kama sehemu ya matibabu ya magonjwa mbalimbali maeneo ya Asia, India na Ulaya

kutokana na uwepo wa kemikali ya "Gingerol".  
Tangawizi hutumika kuboresha kinga mwili pamoja  
na kupunguza baadhi ya dalili zinazotokana na  
maambukizi ya COVID-19

#### Faida

Tangawizi hutumika kupunguza:

- Mafua
- Mchafuko wa tumbo
- Maumivu ya mwili na misuli
- Kichefuchefu wakati wa ujauzito, matibabu ya saratani na baada ya kufanyiwa upasuaji na
- Uwezekano wa kupata maambukizi ya magonjwa yanayosababishwa na bakteria na baadhi ya virusi vinavyoshambulia mfumo wa hewa

#### Matumizi

- Tangawizi hutumika ikiwa mbichi, iliyokaushwa na kusagwa kama unga na kutengeneza juisi (sharubati).
- Inaweza kuongezwa kwenye juisi ya matunda, chai au chakula.

#### 9.4 Kitunguu saumu



Kwa kipindi kirefu kitunguu saumu kimetumika kutokana na sifa zake za kiafya na kitabibu. Uwezo huu wa tiba unatokana na uwepo wa kemikali ya Salfa inayoitwa 'allicin' ambayo hupatikana kwenye kitunguu saumu kibichi. Kitunguu saumu hutumika kuboresha kinga mwili pamoja na kupunguza baadhi ya dalili zinazoambatana na maambukizi ya virusi vy'a Corona.

#### Faida

Kitunguu saumu kimetumika zaidi katika kuzuia au kutibu magonjwa yafuatayo:

- Mafua – Tafiti zinaonyesha asilimia 60-70 ya waliotumia kitunguu saumu walipunguza muda wa kuwa na dalili za mafua kutoka siku 5 hadi siku 1.5 .
- Kinasaidia kurekebisha shinikizo la juu la damu.
- Magonjwa ya moyo kwa kupunguza kiwango cha lehemu (LDL cholesterol)
- Maambukizi yatokanayo na bacteria na baadhi ya virusi na fangasi hasa katika

- utumbo na mapafu
- Husaidia uyeyushaji na ufyonzwaji wa chakula na kuzuia kuharisha

### *Matumizi*

Kitunguu saumu ni rahisi kuongezwa kwenye vyakula vyta aina mbalimbali ili kuongeza ladha. Kinaweza kutumika kikiwa kizima, kimekatwa au kupondwa, au kama unga. Inashauriwa mtu mzima asitumie zaidi ya punje sita kwa siku.

### **9.5. Mchaichai (Lemongrass)**



Ni mmea ambao asili yake ni India lakini pia hulimwa kwa wingi kwenye nchi nyingi za kitropiki. Majani ya mmea huu yamekuwa yaktumika maeneo mengi ulimwenguni kama kiungo kwa vyakula, kutengeneza chai (herbal tea), kutengeneza mafuta ambayo hutumika kwenye viwanda vyta urembo na pia umekuwa ukitumika kutengeneza madawa kwa magonjwa mbalimbali kutokana na kuwa na wingi wa antioxidant na virutubishi vingine kama vile vitamin C na vitamini A. Hakuna ushahidi kuwa

matumizi ya mchaichai huzuia au kutibu maambukizi ya COVID-19. Hata hivyo, mchaichai unaweza kutumika kuimarisha kinga ya mwili pamoja na kupunguza baadhi ya dalili zinazotokana na maambukizi ya COVID-19.

### *Faida*

Mchaichai unaweza kutumika:

- Kupunguza dalili za mafua na homa
- Kusaidia kupunguza baadhi ya vimelea vyta aina ya bakteria na fangasi
- Kuondoa chembechembe za sumu mwilini kutokana na uwepo wa "Antioxidants"
- Kusaidia kupunguza shinikizo la juu la damu kutokana na uwepo wa potassium
- Kusaidia umeng'enywaji wa chakula mwilini
- Kuchochea ufanyaji kazi wa mwili na kutumia mafuta.

### *Matumizi*

Majani ya mchaichai yanaweza kuchemshwa na kutumika kama kinywaji au kutumika kama kiungo kwenye chai. Mafuta ya mchaichai yanatumika kutibu fangasi kwenye ngozi, mzio na pia kutengeneza vipodozi kama sabuni na losheni. Vilevile mafuta ya mchaichai hutumika kwenye dawa ya kufukuza mbu.

## 9.6 Asali



Toka enzi na enzi, asali imekua moja kati ya bidhaa muhimu sana ambayo ilitumika kama chakula na kutengeneza dawa. Imekuwa ikitumika kutibu maradhi mbalimbali kutokana na kuwa na wingi wa viinilishe na vya aina tofauti ambavyo vina faida ya lishe na tiba na pia huimarisha kinga ya mwili.

Wanga uliopo kwenye asali humeng'enywa kwa urahisi na hivyo kusaidia kuwapatia nishati watu wenye matatizo ya kumeng'anya chakula. Uwepo wa madini ya chuma, shaba na manganese husaidia kwenye kutengeneza chembechembe za damu (haemoglobin) mwilini na hivyo kuzuia upungufu wa damu;

### Faida

Asali inaweza kutumika:

- Kuzuia upungufu wa damu
- Kutibu magonjwa ya mfumo wa hewa pamoja na kikohozi kikavu/kinachokereketa

- kuzuia vijidudu vya magonjwa (antimicrobial)
- Kuzuia uvimbe (anti-inflammatory)
- Kuondoa sumu mwilini (anti-oxidant)
- Kutibu vidonda hasa vinavyotokana na kuungua, na inaweza kutumika kama tiba ya magonjwa mengine ya ngozi yanayosababishwa na bakteria na fangasi
- Kutibu baadhi ya magonjwa ya mfumo wa chakula mfano magonjwa ya kuhara yanaweza kutibika kirahisi kwa kutumia asali
- Kuweka uwiano mzuri wa lehemu mbaya na lehemu nzuri kwenye damu
- Kama dawa ya usingizi kwa wenge matatizo ya kupata usingizi

### Matumizi

Asali inaweza kutumiwa peke yake au kuchanganywa na vitu vingine kama vile maziwa, juisi ya limao au maji au kupaka moja kwa moja kwenye ngozi kwa ajili ya tiba ya vidonda na magonjwa ya ngozi

# **10. JINSI YA KUKABILIANA NA DALILI ZINAZOAMBATANA NA MAAMBUKIZI YA COVID-19 KWA KUTUMIA VYAKULA**

Ugonjwa wa COVID-19 unaambatana na dalili mbalimbali ikiwemo kupata homa, mafua na kikohozi, kukosa hamu ya kula, kichefuchefu na kutapika, vidonda kooni na kinywani pamoja na kuhara. Ili kupunguza makali ya dalili hizo ulaji ufuatao unashauriwa kuzingatiwa kulingana na dalili za maambukizi ya Corona.

## **10.1 Homa**

Ili kukabiliana na homa unashauriwa:

- Kunywa maji safi na salama pamoja na vinywaji au vyakula vyta mamajimaji kwa wingi mara kwa mara ili kupunguza joto la mwili na kuzuia upotevu wa maji mwilini.
- Kula milo midogo midogo mara nyingi ili kukidhi ongezeko la mahitaji ya kilishe mwilini.

## **10.2 Mafua na kikohozi:**

Ili kukabiliana na hali hii unashauriwa:

- Kula vyakula vyenye vitaminini C kwa wingi mfano Mapera, machungwa, ukwaju, malimau, ndimu, machenza, ubuyu, mabungo, na aina nyingine za matunda ya

- porini yenye uchachu na mboga za majani za rangi ya kijani.
- Kuongeza viungo kama tangawizi, mdalasini, ndimu au limao, vitunguu saumu na vitunguu maji katika vyakula na vinywaji
- Kunywa maji safi na salama ya uvuguvugu kwa wingi angalau lita moja na nusu kwa siku

## **10.3 Kupoteza ladha ya chakula/ kuhiisi ladha tofauti**

Ili kukabiliana na hali hii inashauriwa

- Kula milo midogo midogo mara kwa mara.
- Kuboresha ladha ya chakula kwa kutumia viumgo na malimao
- Kutafuna sana chakula ili kusisimua vionjo vyta ladha kinywani

## **10.4 Kukosa hamu ya kula**

Ili kukabiliana na hali hii unashauriwa:

- Kula vyakula unavyovipenda ili uweze kula kiasi cha kutosha
- Kula milo midogo midogo mara kwa mara.
- Kuepuka ulaji wa vyakula vyenye harufu

- usiyoipenda
- Kuongeza viungo katika chakula kama tangawizi, mdalasini, vitunguu, vitunguu saumu, kotimiri, iliki, ndimu au limau kadri unavyopenda
- Kufanya mazoezi mbalimbali.

## 10.5 Kichefuchefu na kutapika

Ili kukabiliana na tatizo hili unashauriwa:

- Kutumia vyakula laini na kula kiasi kidogo mara kwa mara
- Kuepuka kukaa na njaa muda mrefu maana itasababisha kuongezeka kwa kichefuchefu
- Kuepuka kuinama au kulala mara baada ya kula ikiwezekana kaa angalau dakika 20 baada ya kula ndipo ulale
- Kunywa vinywaji vya moto kama supu, chai, uji na matunda
- Kuepuka kutumia vyakula vikavu na vyenye chumvi nyingi

## 10.6 Vidonda kinywani na kooni

Ili kukabiliana na tatizo hili unashauriwa:

- Kula vyakula laini vilivyopondwaponduwa.
- Kuepuka kula vyakula vya moto sana.
- Kuepuka kula vyakula vyenye sukari na chumvi nyingi

- Kuepuka kula vyakula vigumu au vikavu vinavyokwaruza. Mfano mahindi na ndizi ya kuchoma
- Kuepuka kunywa pombe na kuvuta sigara na matumizi ya bidhaa nyingine za tumbaku

## 10.7 Kuhara

Ili kukabiliana na tatizo hili unashauriwa:

- Kunywa maji safi na salama na vinywaji vingine kama supu ya mchele, madafu, togwa, juisi halisi ya matunda, ORS yenye zinki
- Kuepuka kutumia vyakula au vinywaji vya moto sana au baridi sana
- Kuepuka kula vyakula vyenye mafuta mengi, viungo vingi au pilipili nyingi
- Kuponda vitunguu saumu na kuchanganya kwenye vinywaji mfano supu, maji, juisi ya matunda
- Kula milo midogo midogo mara nyingi
- Kutumia vyakula vilivyochachushwa kama vile togwa na mtindi
- Kuepuka vyakula vinavyosababisha gesi tumboni kama vile kabichi na maharagwe

# 11. REJEA

1. JS Garrow, WPT James and A Ralph 2002, Human Nutrition and Dietetics, 10th Edition. Churchill Livingstone
2. Joshi A.2010, Nutrition and Dietetics with Indian Case studies. 3rd Edition Mc Graham Hill
3. WHO, Interim guidance13 March 2020. Clinical management of severe acute respiratory infection (SARI) when COVID-19 disease is suspected.
4. Eastern, Central and Southern Africa (ECSA), March 26, 2020, Infant and Young Child Feeding in the Context of the COVID-19 Pandemic
5. Tanzania Food and Nutrition Centre,2006. NACS Training of Health Facility-Based Service Providers: Reference manual. Dar es Salaam.
6. Centre for Counselling, Nutrition and Health Care (COUNSENUTH). 2004. Matumizi ya viungo vya vyakula katika kuboresha Lishe na Afya, Kitabu cha Rejea. Dar es Salaam:Toleo la kwanza.
7. GBD Chronic Kidney Disease Collaboration. Global, regional, and national burden of chronic kidney disease, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017 [published online February 13, 2020]. Lancet. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30045-3
8. Wang D, Hu B, Hu C, et al. Clinical characteristics of 138 hospitalized patients with 2019 novel coronavirus-infected pneumonia in Wuhan, China.JAMA. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.1585>.
9. Chen N, Zhou M, Dong X, et al. Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study. Lancet. 2020;395:507–513.
10. Cheng Y, Luo R, Wang K, et al. Kidney impairment is associated with in-hospital death of COVID-19 patients [e-pub ahead of print]. <https://doi.org/10.1101/2020.02.18.20023242..>
11. Li Z, Wu M, Guo J, et al. Caution on kidney dysfunctions of 2019-nCoV patients. Available at: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.02>.