



Żywnienie w POChP

POChP czyli przewlekła obturacyjna choroba płuc. W jej przebiegu dochodzi do zwężenia dróg oddechowych, co wiąże się z ograniczonym przepływem powietrza i odczuwaniem duszności.

W zaawansowanej postaci choroby (POChP) **niedożywienie** jest najczęstszym zaburzeniem odżywienia u chorych. Wynika ono z ograniczonego spożycia pokarmów (nasilenie duszności po posiłku, duszność utrudniająca przyjmowanie posiłków oraz zwiększonego zapotrzebowania organizmu na składniki odżywcze, co jest spowodowane przewlekłym stanem zapalnym, a także dusznością i kaszlem, które powodują zwiększoną pracę mięśni oddechowych i zwiększony wydatek energetyczny).

Zalecenia żywieniowe dla chorych na POChP

Dieta chorych na POChP powinna być odpowiednio zbilansowana, urozmaicona, zdrowa i bogata w witaminy i antyoksydanty. W celu uzyskania poprawy stanu odżywienia i przyrostu masy ciała zaleca się **diety wysokokaloryczną i bogatobiałkową**.

Należy unikać zbyt obfitych i wzdymających produktów i potraw, które powodują uniesienie przepony ku górze i znacznie utrudniają oddychanie.

Należy unikać: nasion roślin strączkowych np.: groch, fasola, warzywa kapustne np. kalafior, kapusta, potrawy smażone, ciężko strawne i takie które zwiększają ilość gazów w jelitach. Wystrzegać powinno się również żywności wysoko przetworzonej np.: słodyczy, chipsów, fast foodów, produktów typu instant, przetworzonych produktów mięsnych np.: pasztety, konserwy, kabanosy, parówki, gotowe dania obiadowe, które przyczyniają się do zwiększenia stanu zapalnego w organizmie oraz są bogatym źródłem sodu w diecie, którego zwiększona ilość powoduje zatrzymywanie wody w organizmie i problemy z oddychaniem.

Zaleca się jedzenie 5 lub 6 posiłków w ciągu dnia, ale o mniejszej objętości, by nie obciążać przewodu pokarmowego, zadbać o mniejszą ilość pokarmu w żołądku, a tym samym ułatwić pracę przeponie. Należy pamiętać również o tym by ostatni posiłek zjeść 2-3h przed snem, by nie doprowadzać do wystąpienia duszności nocnych

Produkty wskazane:

Do zwiększenia kaloryczności diety, bez zwiększenia objętości posiłków można zastosować:

- zmianę mleka 2% na mleko pełnotłuste np.: 3,2%
- dodawanie śmietanki do zup
- dodawanie łyżki oleju rzepakowego, oliwy z oliwek lub masła do miski zupy, gotowanych bądź surowych warzyw spożywanych np.: w postaci surówki do obiadu
- wybieraniu np.: pełnotłustych twarogów, serów żółtych

- zmianę konsystencji posiłków ze stałych na miksowane/papkowate, spożywanie warzyw i owoców w formie puree, soków, przecierów itp

W diecie chorego nie może zabraknąć takich produktów jak:

Źródłem węglowodanów powinny być: biały twaróg, chude bądź tłuste mleko, jogurty naturalne, maślanki, kefiry, drób, jaja, cielęcina, chude wędliny drobiowe, ryby morskie np.: makrela, łosoś, sola, mintaj, które są dobrym źródłem białka w diecie. Spożycie ryb wpływa korzystnie na zmniejszenie objawów z zakresu układu oddechowego, szczególnie kaszlu (ryby powinny stanowić podstawę diety chorych na POChP, należy spożywać minimum 2 porcje ryb tygodniowo)

Źródłem tłuszczu w diecie powinny być: olej rzepakowy, olej lniany, (dodawane do potraw na zimno np.: do sałatki z pomidorów i zielonej sałaty), siemię lniane, ryby, awokado. Należy zadbać o odpowiednią podaż wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega 3, które odpowiadają za zmniejszenie stanu zapalnego w organizmie

Źródłem węglowodanów w diecie powinno być węglowodany złożone bogate w błonnik pokarmowy: pełnoziarniste pieczywo, ciemne makarony, kasza jaglana, gryczana, pęczak, ryż brązowy, potrawy z mąki pełnoziarnistej, płatki owsiane, ziemniaki

Należy pamiętać o włączeniu do diety surowych i gotowanych warzyw i owoców szczególnie: czerwonej i zielonej papryki, pomidorów, szpinaku, sałaty zielonej, buraków, owoców jagodowych np.: truskawek, jagód, malin, owoców cytrusowych, czerwonej porzeczki, bananów ze względu na zawartą w nich wit. C oraz potas. Wysokie spożycie warzyw i owoców wiąże się z mniejszym ryzykiem POChP. Częste spożycie owoców takich jak: jabłka, gruszki, winogrona może obniżyć częstość występowania kaszlu wykrztuśnego. Ochronne działanie warzyw i owoców może być również związane z występowaniem w nich dużych dawek witaminy A, którą uznano za witaminę zmniejszającą ryzyko wystąpienia POChP

Chory powinien wypijać dziennie ok. 2l płynów najlepiej niegazowanej wody mineralnej lub herbat ziołowych. Jeśli nie ma przeciwwskazań ze strony stosowanych leków można wypijać napary/ herbatki ziołowe z lukrecji (działa wykrztuśnie), porostu islandzkiego (działanie wykrztuśne), lipa (łagodzi dolegliwości związane z chrypką i bólem gardła) oraz stosować inhalacje z użyciem olejku sosnowego (ma działanie wykrztuśne, skutecznie udrażnia drogi oddechowe)

Przykładowy jadłospis

ŚNIADANIE:

Bułka kajzerka, masło, twaróg z koperkiem, sałata, słaba herbata

II ŚNIADANIE:

Koktajl na bazie maślanki z truskawkami i bananem

OBIAD:

Zupa ziemniaczana, morszczuk pieczony w piekarniku z pomidorem i zieloną pietruszką, kasza jęczmienna, bukiet jarzyn gotowany, kompot z gruszek.

PODWIECZOREK:

Jabłko pieczone, jogurt owocowy z płatkami owsianymi

KOLACJA:

Chleb graham, masło, wędlina drobiowa, pomidor, słaba herbata.