



تغذیه در COPD یا بیماری انسدادی مزمن ریه



- ۹- در بیمارانی که ورم دارند دریافت مایعات و نمک محدود و طبق توصیه پزشک مربوطه باشد.
- ۱۰- استفاده از روغن های سالم مانند زیتون، کانولا، روغن دانه آفتابگردان، روغن ذرت
- ۱۱- استفاده از منابع غنی از ویتامین A مانند هویج، کدو حلوائی آب پز، خرمالو، نارنگی و سبزیجات برگ سبز

سالاد میوه به عنوان یک دسر سالم:
میوه ها شامل آنتی اکسیدان هستند که ثابت شده به محافظت در برابر این بیماری کمک میکنند.

منابع:

سلامت نیوز

کتاب food کراوس

ویژه نامه نوین پزشکی

- ۵- استفاده از منابع غنی از ویتامین C و E مانند مرکبات و دانه های روغنی (تخم کدو، تخم آفتابگردان، پسته، بادام)
- ۶- استفاده از منابع غنی از آنتی اکسیدان نظیر سبزیجات و میوه جات تازه
- ۷- پرهیز از مصرف غذاهای نفاخ مانند انواع کلم، پیاز خام، برگه آلو، انواع کشمش، موز، حلیم ها
- ۸- استفاده از مایعات در حد توصیه پزشک چرا که مایعات به رقیق شدن ترشحات مسیر هوایی و خروج آنها کمک می کند.



بیماری انسدادی مزمن ریه

بسیاری از مبتلایان به بیماری انسدادی مزمن ریه به میزان کافی غذا نمی‌خورند. کاهش وزن در این بیماران بسیار شایع است و می‌تواند مشکلات تنفسی را افزایش دهد. از این رو بسیار مهم است که مبتلایان به این بیماری رژیم غذایی متعادلی داشته باشند و به منظور اجتناب از تغذیه ناکافی، کالری کافی مصرف کنند.

مطالعات اخیر نشان می‌دهد که غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها (از قبیل میوه‌ها و سبزیجات) و اسیدهای چرب امگا-۳ (مانند ماهی‌های روغنی) ممکن است در محافظت علیه COPD مفید باشند. مصرف یک مکمل مولتی‌ویتامین هم می‌تواند به دریافت مواد مغذی مناسب در این افراد کمک کند.

اگر فرد مبتلا به COPD دچار کمبود وزن است یا می‌خواهد دوباره قدرت خود را به دست بیاورد باید مقدار غذای خود را به تدریج از طریق خوردن وعده‌های مکرر کم حجم و متراکم از نظر مواد مغذی که خوردنشان آسان باشد، افزایش دهد.



سایر توصیه‌هایی که در بهبود این بیماری مفید است:

۱- استفاده از وعده‌های کوچک غذایی اما متعدد جهت کاهش فشار به ریه‌ها، مثلاً به جای ۳ وعده از ۴ تا ۶ وعده غذایی کوچک استفاده کنید.

۲- وعده غذایی اصلی باید برای زمانی گذاشته شود که فرد بیشترین انرژی و بهترین احساس را دارد (اغلب در صبح‌ها) فرد باید قبل و بعد از هر وعده غذایی استراحت کند.

۳- برای جلوگیری از یبوست، میزان مصرف غذاهای غنی از فیبر مثل سبزیجات، غلات سبوس‌دار و ... افزایش یابد.

۴- استفاده از منابع غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ جهت برطرف شدن التهابات ریوی نظیر ماهی، میگو، گردو، روغن تخم‌کتان و نیز برخی سبزی‌های سبز رنگ تیره مانند اسفناج

