

ZALECENIA DIETETYCZNE W POChP

1. Chory na **POChP** powinien jeść małe posiłki, ale często. Poleca się jedzenie pięciu, a nawet sześciu mniejszych objętościowo posiłków. Nie zaleca się natomiast 2-daniowych obiadów z deserem spożywanych na raz. Mniejsze posiłki są nie tylko mniej męczące dla chorego, ale również, mniejsza ilość pokarmu w żołądku ułatwia pracę przeponie.
2. Należy bezwzględnie unikać wzdymających, ciężkostrawnych produktów, takich jak nasiona warzyw strączkowych (groch, fasola, bób), warzywa kapustne (kapusta kalafior) i inne, które zwiększając ilość gazów w jelitach unoszą przeponę ku górze i nasilają jej pracę.
3. Należy unikać jedzenia bezpośrednio przed położeniem się spać. Ostatni posiłek należy zjeść minimum trzy godziny przed położeniem się do łóżka, bo przepona w pozycji leżącej pracuje znacznie gorzej i wypełniony przed snem żołądek prowadzi do duszności nocnych.
4. Chorzy z POChP powinni dbać o prawidłową masę ciała. Nadwaga wymaga bowiem dostarczenia większej ilości tlenu, aby prawidłowo dotlenić nadmiar tkanek do czego układ oddechowy chorego z POChP nie jest przygotowany, niedowaga natomiast prowadzi do osłabienia mięśni, w tym również oddechowych, i pogłębia toczącą się chorobę.
5. Dietę chorego z POChP determinuje również ilość tlenu niezbędna do spalania zjadanych pokarmów. Najmniej tlenu niezbędnego do spalania wymagają tłuszcze. Wynika z tego, że dieta w tej chorobie powinna zawierać więcej tłuszczów niż węglowodanów (w tym słodczy) i białek.
6. Powinniśmy wybierać tzw. "zdrowe tłuszcze", tzn. tłuszcze zawierające nienasycone kwasy tłuszczowe, dbając o równowagę produktów zawierających kwasy omega-6 i omega-3. Należy więc spożywać oleje roślinne, ale częściej sięgać po oliwę z oliwek, olej rzepakowy i lniany, a nieco rzadziej używać oleju słonecznikowego i kukurydzianego oraz margaryn. Jak najczęściej jeść ryby Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej Strona 2 z 2 morskie, które powinny stanowić podstawę diety chorego z POChP, do posiłków dodawać zielone warzywa (sałatę, szpinak), które ułatwiają przyswajanie kwasów omega-3. Warto aby w jadłospisie chorego na POChP zagościły też zawierające "zdrowe tłuszcze" orzechy, migdały, pistacje i inne nasiona.
7. Białka (w ilości 1,5 g na kg wagi należnej) w diecie chorego powinny być dostarczane w postaci chudego mięsa (kurczak, indyk, ryby) i przetworów mlecznych (jogurty, koktajle mleczne i mleczno-owocowe, sery twarogowe i pasty twarogowe). Chorzy z niskim BMI winni używać mleka pełnotłustego i wysokoprocetowej śmietany, chorzy z nadwagą mleka i serów półtłustych lub chudych.
8. Węglowodany (grube kasze, pieczywo pełnoziarniste, makarony pełnoziarniste, ryż biały i brązowy) należy spożywać zgodnie z zapotrzebowaniem kalorycznym, stosownie do zaplanowanego, prawidłowego BMI.
9. Chory z POChP musi także dbać o regularne wypróżnienia, jego dieta musi więc być bogata w błonnik, który poprawia perystaltykę jelit. Dienne spożycie błonnika powinno wynosić 20-35 gramów. Błonnik zawierają otręby, ryż, pieczywo oraz warzywa i owoce.
10. Warzywa i owoce. Chorem z POChP szczególnie poleca się spożywanie takich warzyw jak: papryka (czerwona i zielona), pomidory, buraki, pietruszka, szparagi, szpinak, sałata zielona, drobno starte surówki i niewzdymające owoce.
11. Rola zaprzestania palenia. Zaprzestanie palenia jest podstawą profilaktyki POChP. To metoda o udowodnionej skuteczności zapobiegania postępowi choroby.

