

REGULI DE NUTRIȚIE LA PACIENTUL CU BOLI RESPIRATORII

Sfaturi practice pentru pacienții cu boli pulmonare, cu privire la nutriție:

- sunt recomandate mese mici și dese, o dietă cu 3 mese principale și 2-3 gustări;
- micul-dejun este obligatoriu;
- se recomandă ca pacientul să își facă un plan al meselor zilnic
- evitarea consumului de alimente cu 2-3 ore înainte de culcare, fapt care permite digestiei să se realizeze și asigură o mai bună calitate a somnului, previne trezitul în timpul nopții pentru a urina, fapt ce perturbă somnul și respirație nocturnă;
- evitarea alimentelor iritante sau stimulante înainte de culcare, cum ar fi alimentele condimentate, cafeaua, ciocolata, sucurile cu adaos de cofeină și zahăr, alcoolul. Toate acestea pot produce insomnie sau un somn agitat;
- evitarea dulciurilor concentrate la pacienții cu insuficiență respiratorie hipoxemică și hipercapnică (scade oxigenul, crește CO₂ în sânge), risc crescut de creștere a dioxidului de carbon prin metalizarea glucidelor care accentuează insuficiența respiratorie;
- evitarea alimentelor bogate în fibre alimentare dure, de genul varză, brocoli care sunt greu de digerat și pot produce senzația de balonare și disconfort prin ascensionarea diafragmului principalul mușchi respirator;
- reducerea porțiilor de alimente, începând cu folosirea unei farfurii mai mici și reducând progresiv cantitatea până la cantitatea recomandată; cantitatea de alimente la o masă nu trebuie să depășească mărimea pumnului drept al persoanei iar porția de proteine din carne nu trebuie să fie mai mare decât diametrul palmei (fără degete);
- componența farfuriei ideale: jumătate (50%) legume, un sfert (25%) proteine (carne slabă), un sfert (25%) carbohidrați (cartofi, paste făinoase, orez, fasole boabe, mazăre);
- reducerea consumului de grăsimi și alimente supraprocesate de tipul mezelurilor, brânzeturilor grase (feta, brânză de burduf, brânză de oaie), smântână, untură, foietaj, prăjeli;



- reducerea consumului de sucuri și dulciuri, chiar și de sucuri natural, ele având un conținut crescut de zahăr;
- limitare cât mai drastică a consumului de alcool;
- pentru o digestivă eficientă exerciții fizice sunt recomandate zilnic minim 15 minute dimineața și seara, cu creșterea progresivă a timpului și intensității exercițiului fizic, cu conștientizarea inspirului și expirului și /sau minim 30 de minute mersul pe jos.
- consumați alimente cu conținut ridicat de fibre alimentare precum fructele, legumele (dovlecel, castravete), cerealele integrale, acestea ajută la combaterea constipației și aduc beneficii în detoxifierea organismului.
- consumați zilnic minim 1,5-2l de lichide pe zi (apă plată); o hidratare eficientă este cheia unei bune funcționării a organismului. Se recomandă 30 ml de apă pe kilogram/corp/zi (exemplu: la un pacient de 60 kg se recomandă $60 \times 30 = 1800$ ml apă pe zi).
- modalitățile optime de preparare a alimentelor se recomandă a fi prin fierbere, la cuptor sau pe grătar, nu prăjite în baie de ulei.

Alimente recomandate:

Grăsimi sănătoase:

- nuci, alune, caju (în forma lor crudă, nu prăjite și sărate)
- ouă (în limita a maxim patru ouă pe săptămână, fierte sau “ochiuri românești”, nu prăjite în ulei)
- avocado, ulei de măsline, ulei de sămburi de struguri
- pește slab (șalau, cod, știucă, merluciu)

Proteine

- carne slabă de preferat alba (pui, pește, curcan)
- ouă,
- fasole boabe, mazăre, linte, năut, ciuperci

Carbohidrați complexi

- pâine integrală

- paste făinoase
- fructe proaspete – fructe de pădure, ananas, grepfruit
- legume fără amidon, inclusiv: brocoli, mazăre, roșii

Alimente bogate în potasiu

- banane, salate, roșii, sfeclă

Alimente pentru a susține sănătatea plămânilor

- mere, sfeclă, dovleac, roșii, salată verde

Care sunt alimentele recomandate pacienților cu SASO (sindrom de apnee în somn)?

Alimentele cu un conținut ridicat de melatonină sau cele care cresc producția endogenă de melatonină, sunt indicate la pacientul cu SASO deoarece ajută la o creștere naturală a calității somnului și implicit și la o creștere a calității vieții pacientului.

- Alimentele care au un conținut ridicat de melatonină (horomon al somnului): sparanghel, porumb, brocoli, castravete, struguri, cireșe
- Alimente care cresc producția de melatonină: alimentele bogate în triptofan, un aminoacid care se transformă în melatonină, sunt: pește, pui, alune, fasole boabe; alimente bogate în acizi grași esențiali omega-3 sunt: ton, somon, creveți, alune, nuci

Care sunt alimente NU sunt recomandate pacienților cu boli pulmonare cronice?

Atunci când vorbim de alimentație cel mai important aspect este echilibrul. Lista alimentelor de mai jos nu presupune excluderea acestor alimente din meniul pacienților cu SASO, trebuie însă să reținem că acestea nu aduc beneficii organismului:

- carnea grasă, produsele din carne cu conținut ridicat de grăsime: slănină, cârnați, salamuri, parizer, carnea împănată, de regulă carnea grasă, pentru că grăsimea crește inflamația în organism și secundar riscul cardiovascular global și riscul de boală inflamatorie sistemică;
- produsele cu conținut crescut de grăsimi: alimentele de tip fast-food supraprocesate, semi-preparate;
- sarea în exces determină prin creșterea retenției hidro-saline, creșterea valorilor tensiunii arteriale, cu impact implicit asupra tensiunii intracardiace și a sistemului respirator;

- dulciurile concentrate cresc aportul caloric, iar secundar are loc creșterea în greutate, atenția consumul de dulciuri seara, stimulează sistemul nervos și poate induce insomnie;
- cofeina și băuturile carbogazoase cu conținut ridicat de zahăr, alcoolul.

Alimente care dăunează plămânilor

Pâine albă

Carbhidrații simpli, cum ar fi pâinea albă, ar trebui evitați, deoarece plămânii necesită mai multă muncă pentru a-i metaboliza. Înlocuirea acestor carbhidrați simpli cu cereale integrale, carbhidrați complecși poate îmbunătăți sănătatea plămânilor.

Chipsuri

Chipsurile de cartofi sunt umplute cu sare și grăsimi saturate, două lucruri care dăunează sănătății plămânilor. Grăsimile trans și saturate dăunează sănătății cardiovasculare și pot crește tensiunea arterială. Sarea din chipsuri poate crește, de asemenea, retenția de apă, îngreunând respirația.

Ciocolată

În primul rând, ciocolata conține cofeină, care poate interfera cu medicamentele sau poate crește ritmul cardiac. Ciocolata este, de asemenea, bogată în zahăr și săracă în nutrienți, ceea ce o face în general o alegere proastă pentru cineva cu boli pulmonare.

Bere

Pentru cei cu sănătatea pulmonară precară, berea este o alegere proastă pentru că este carbogazoasă și poate provoca balonare, ceea ce pune o presiune suplimentară asupra plămânilor și poate îngreuna respirația. Prin efectul toxic la nivel hepatic poate induce inflamație sistemică care afectează boala pulmonară.

Mezeluri

Nitrații din mezelurile procesate au fost legați de declinul pulmonar și agravarea simptomelor BPOC. Carnea slabă precum somonul și puiul sunt o alegere mai bună pentru cei care doresc să mănânce carne.