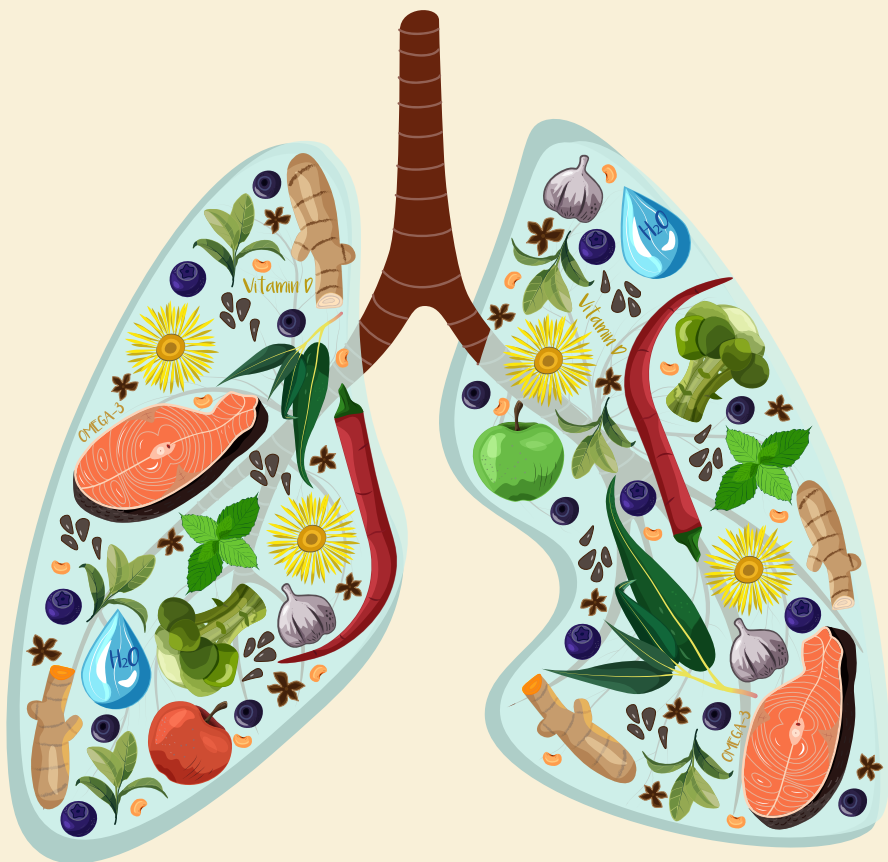


تغذیه و COPD

خوب غذا خوردن با COPD



COPD
FOUNDATION®

www.copdfoundation.org

فقط برای استفاده شخصی. برای سایر کاربردها مجوز لازم است.

COPD و تغذیه

داشتن یک رژیم غذایی متعادل برای همه افراد مهم است — اگر به بیماری انسداد ریوی مزمن (COPD) مبتلا هستید، این اهمیت ویژه دارد. با COPD، بدن شما برای انجام تنفسی به انرژی بیشتری نیاز دارد. در این راهنما، در خصوص اینکه چگونه رژیم غذایی تان می تواند COPD شما را تحت تاثیر قرار داده و چگونه غذاهایی را انتخاب کنید که می تواند به شما در مدیریت بیماری تان کمک کند، بیشتر خواهید آموخت.



پیش از تغییر رژیم غذایی تان، حتماً ابتدا با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود مشورت کنید.

فهرست مطالب

- 2 رژیم غذایی یک تعادل است
- 3 چرا کالری ها مهم هستند؟
- 4 اگر وزن‌تان کمتر از آنچه باید باشد است
- 6 اگر وزن‌تان بیشتر از آنچه باید باشد است
- 7 نکات تغذیه ای برای افراد مبتلا به COPD
- 8 عناصر مهم رژیم غذایی شما
- 10 ارتباط بین داروها و مواد غذایی
- 11 تغذیه خوب کلیدی برای کنترل COPD شماست
- 12 منابع/یادداشت ها



این ترجمه از راهنمای بنیاد COPD برای زندگی بهتر توسط آسترازنکا حمایت شده است.





رژیم غذایی یک تعادل است

یک رژیم غذایی سالم شامل گزینه هایی از تمام گروه های غذایی اصلی است. محصولاتی را انتخاب کنید که دارای چربی های اشباع شده، چربی های ترانس، کلسترول، نمک و قند افزوده اندک باشند. برخی انتخاب های سالم شامل موارد زیر است.

- میوه ها، سبزیجات، غلات سبوس دار و شیر، ماست و پنیر بدون چربی یا کم چرب.
- گوشت بدون چربی، گوشت سفید (مرغ و بوقلمون) و ماهی. برخی ماهی ها مانند سالمون و ساردین همچنین سرشار از اسیدهای چرب اومگا 3 هستند که از چربی های سالم مهم هستند.
- لوبیا، تخم مرغ، توفو یا سایر پروتئین های گیاهی و حبوبات.



چرا کالری ها مهم هستند؟

کالری ها سوختی هستند که به بدن شما کمک می کنند تا کار کند. اینکه یک فرد روزانه به چه مقدار کالری نیاز دارد به عواملی مانند سن، شرایط بیماری، میزان ورزش و اینکه آیا نیاز به کاهش یا افزایش وزن دارد، بستگی دارد.

وزن نرمال برای شما چقدر است؟

از ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود پرسید که وزن شما چقدر باید باشد. حفظ وزن سالم برای COPD و برای بسیاری از بیماری ها مانند دیابت، مشکلات قلبی و فشار خون بالا مهم است. اضافه وزن یا کم وزنی می تواند COPD شما را تحت تأثیر قرار دهد.



اگر وزنتان کمتر از آنچه باید باشد است

COPD شانس کم وزنی شما را می تواند افزایش دهد. افراد مبتلا به COPD صرفاً برای نفس کشیدن روزانه به کالری بیشتری نیاز دارند. کمبود وزن می تواند COPD را بدتر کند. چنانچه وزن شما کم است، باید مقدار کالری هایی که در روز مصرف می کنید را افزایش دهید.

برای اضافه کردن کالری بیشتر به رژیم غذایی خود:

- روغن زیتون یا کره بادام زمینی را به غذاها اضافه کنید.
- اسموتی های سالم، مکمل های پروتئینی و جایگزین های تخم مرغ را امتحان کنید.
- غذاهای مقوی و پرکالری مانند آجیل، زیتون و میوه های خشک بخورید.
- از عسل یا شیر خرمای شیرین کردن غذاها و نوشیدنی های خود استفاده کنید.
- روغن تخم کتان یا روغن زیتون را به پنیر کلبه یا پنیر کلبه غیر لبنی با میوه اضافه کنید.

زمانی که کالری بیشتری به رژیم غذایی خود اضافه می کنید، در ابتدا این مقدار کم باشد تا کالری اضافی زیادی دریافت نکنید.

پیش از امتحان کردن غذاها یا مکمل های جدید، با پزشک خود مشورت کنید. برخی از غذاها و مکمل ها ممکن است باعث افزایش فشار خون یا قند خون شوند. برخی نیز با داروهایی مانند رقیق کننده های خون تداخل می کنند که می تواند به طور بالقوه خطرناک باشد.





سایر علل کاهش وزن

کاهش وزن برنامه ریزی نشده حدود 40 تا 70 درصد از افراد مبتلا به COPD را تحت تاثیر قرار می دهد. برخی از افراد مبتلا به COPD به دلیل نداشتن اشتها، وزنشان کاهش می یابد. بعضی دیگر در هنگام غذا خوردن از بلعیدن هوا احساس نفخ می کنند. بعضی از داروها نیز می توانند باعث ناراحتی معده یا از دست دادن اشتها شوند. اضطراب و کاهش توده عضلانی نیز می تواند باعث کاهش وزن غیر منتظره شود. مهم است که از یک رژیم غذایی متعادل استفاده کنید تا به طور تصادفی وزن کم نکنید.

برای افزایش اشتها:

- آرام باشید، سرعت خود را کم کنید و از غذای خود لذت ببرید.
- در طول روز وعده های کوچک و سالم صرف کنید.
- زمانی که می دانید باید غذا بخورید اما گرسنه نیستید، برخی از غذاهای مورد علاقه خود را بخورید.





اگر وزنتان بیشتر از آنچه باید باشد است

بهترین راه کاهش وزن ایجاد تغییرات کوچک و سالم است. داشتن رژیم غذایی افراطی سالم نیست و حفظ آن می تواند دشوار باشد.

- سعی کنید هر چند ساعت یکبار کالری کمتر و وعده های غذایی کوچکتری بخورید و بین وعده های غذایی آب فراوان بنوشید.
- غذاهای فست فود و نوشابه های معمولی یا رژیمی را محدود کنید. حتی نوشابه های رژیمی نیز با چاقی و دیابت در ارتباط هستند.
- از غذاهای سرخ شده، سس سالاد خامه ای و سس ها خودداری کنید. سعی کنید سس های خود را با روغن زیتون و سرکه یا آب لیمو تهیه کنید.
- کمتر آب نبات و شیرینی بخورید و مصرف الکل خود را به یک لیوان شراب در روز محدود کنید. برخی از شراب ها، مانند شراب قرمز، دارای آنتی اکسیدان هایی هستند که ممکن است برای برخی افراد در مقادیر کم مفید باشد؛ اما الکل همچنین کالری بالایی دارد و می تواند فشار خون شما را تحت تاثیر قرار داده و با برخی داروها تداخل داشته باشد.

افراد مبتلا به COPD که کورتیکواستروئید مصرف می کنند ممکن است متوجه شوند که این دارو بیشتر از حد معمول آنها را گرسنه می کند. این می تواند به افزایش وزن غیر منتظره منجر شود. اگر این عارضه جانبی را تجربه کردید با پزشک خود صحبت کنید.



نکات تغذیه ای برای افراد مبتلا به COPD

جهت سهولت جویدن غذا:

- گوشت قیمه ای یا چرخ کرده مصرف کنید.
- از غذاهای نرم مانند پوره سیب زمینی، کاسرول و سبزیجات خوب پخته شده استفاده کنید.
- اسموتی یا میلک شیک میوه ای سالم را امتحان کنید.
- بسیاری از آنها را می توان با "شیر" غیر لبنی و گیاهی درست کرد.

جهت کاهش تنگی نفس و کاهش خستگی:

- 30 دقیقه قبل و بعد از غذا استراحت کنید.
- از تنفس لب فشرده استفاده کنید و در حین غذا خوردن عمود بنشینید.
- اگر از اکسیژن استفاده می کنید، از ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود بپرسید که آیا باید سرعت جریان آن را در طول وعده های غذایی افزایش دهید یا خیر. جریان اکسیژن خود را بدون پرسش اولیه تنظیم نکنید.
- از خدمات غذایی استفاده کنید یا برای آشپزی از آنها کمک بخواهید.
- مصرف شیرینی ها را محدود کنید. آنها می توانند باعث احساس خستگی بیشتر در شما شوند.

برای کاهش نفخ شکم:

- هنگام تنگی نفس چیزی نخورید.
- مایعات را یک ساعت قبل و یک ساعت بعد از غذا بنوشید.
- از مصرف غذاهای نفاخ مانند کلم، کلم بروکلی و نوشیدنی های گازدار خودداری کنید.
- کمتر غذای سرخ شده بخورید.
- لبنیات را محدود کنید.

عناصر مهم رژیم غذایی شما

پروتئین

پروتئین برای مبتلایان به COPD مهم است. این می تواند به بدن شما کمک کند تا با عفونت مبارزه کند. منابع اصلی پروتئین گوشت، ماهی، تخم مرغ، گوشت سفید، لوبیا، نخود، آجیل، محصولات سویا و لبنیات می باشد.

مایعات

نوشیدن مایعات کافی برای همه مهم است، به خصوص برای افراد مبتلا به COPD. مایعات شما را هیدراته نگه داشته و از یبوست پیشگیری می کنند. به طور کلی، افراد باید روزانه حدود 1.5-2 لیتر آب بنوشند. در برخی موارد، ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی شما ممکن است شما را در یک رژیم غذایی با محدودیت مایعات قرار دهد. از ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی یا متخصص تغذیه بخواهید که به شما در برنامه ریزی خوردن و نوشیدن کمک کند.

نمک (سodium)

نمک بیش از حد در رژیم غذایی می تواند فشار خون و تنگی نفس شما را افزایش دهد. به غذای خود نمک اضافه نکنید و از خوردن تنقلات نمکی، گوشت غذاهای حاضری، چاشنی ها و محصولات کنسرو شده پرهیز کنید. غذاهای عمل آوری شده مانند بیکن حاوی نمک و مواد افزودنی هستند که می تواند مضر باشد.

کلسیم

کلسیم برای سلامت عمومی مهم است. به عملکرد ریه، قدرت عضلانی و حرکت کمک می کند و استخوان ها و سیستم ایمنی شما را قوی نگه می دارد. کلسیم را در لبنیات و برخی سبزیجات برگ سبز مانند کلم بروکلی و کلم پیچ می توان یافت. بدن شما کلسیمی را که می خورید تنها با کمک 20 تا 30 دقیقه بیرون بودن جذب می کند.



بسیاری از افراد مبتلا به COPD داروهای کورتیکواستروئیدی (چه به صورت خوراکی و چه استنشاقی) مصرف می کنند که باعث از دست دادن کلسیم در مردان و زنان می شود. پوکی استخوان، یک بیماری استخوان های ضعیف، می تواند رخ دهد. در مورد خطر پوکی استخوان با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود صحبت کنید.

منیزیم

منیزیم یک ماده مغذی مهم است که به کارکرد ماهیچه ها کمک می کند. سطح پایین منیزیم باعث ضعیف شدن تمامی عضلات از جمله عضلات تنفسی می شود. سبزیجات سبز تیره، میوه ها و لوبیا منابع خوبی از منیزیم هستند.

فسفر

فسفر ماده مغذی است که به ساخت و ترمیم بافت ها و استخوان ها کمک می کند. در گوشت قرمز، گوشت سفید، تخم مرغ و فرآورده های شیر یافت می شود. فسفر در آجیل، محصولات سویا و غلات کامل مانند برنج و جو نیز یافت می شود

پتاسیم

پتاسیم ویتامینی است که به انقباضات ماهیچه ای کمک می کند. بالا یا پایین بودن سطح پتاسیم می تواند باعث نامنظم شدن ضربان قلب شود. غذاهایی که پتاسیم بالایی دارند شامل لبنیات، گوجه فرنگی، میوه ها، سیب زمینی و اسفناج می باشند

ارتباط بین داروها و مواد غذایی

برخی از داروهای COPD می توانند نیازهای تغذیه ای شما را تحت تأثیر قرار دهند—گاهی اوقات غذاهایی که می‌خورید بر عملکرد داروهای شما می‌توانند تأثیر بگذارند. جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص رابطه بین داروها، مواد غذایی با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود صحبت کنید.



تغذیه خوب کلیدی برای کنترل COPD شماست

رژیم غذایی سالم و مقوی برای همه مهم است؛ اما برای افرادی که COPD دارند ضروری است. حفظ وزن بدن سالم از ریه‌های شما در حین کار پشتیبانی می‌کند. تغذیه خوب به بدن شما انرژی مورد نیاز جهت انجام کارهای تنفسی و فعال ماندن را می‌دهد. داشتن یک رژیم غذایی متعادل و انتخاب مواد غذایی سالم به شما می‌تواند کمک کند تا زندگی بهتری داشته باشید.



اطلاعات بیشتر در مورد تغذیه را در وب سایت بنیاد COPD در این آدرس copdf.co/Nutrition بیاموزید

برای اطلاعاتی که برای کمک به شما در کنترل COPD و موفقیت در برابر این بیماری طراحی شده است، لطفاً از راهنمای COPD برای زندگی بهتر در وب سایت copdf.co/guides دیدن کنید، برای دسترسی رایگان روی “ثبت نام” کلیک کنید.

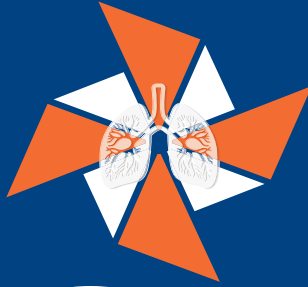
کلینیک Cleveland “رهنمودهای تغذیه ای برای افراد مبتلا به COPD”

<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/9451-nutritional-guidelines-for-people-with-copd>

متخصص تغذیه امروز "دستورالعمل های غذایی برای COPD در آدرس"

<https://www.todaysdietitian.com/newarchives/ND20p14.shtml>

یادداشت ها



COPD FOUNDATION

Miami, FL | Washington, DC

www.copdfoundation.org

خط پشتیبانی جامعه COPD360: (2673) 1-866-316-COPD

خط اطلاعات تنگی مجرای تنفسی و NTM: (5864) 1-833-411-LUNG

این راهنما توسط اعضای تیم بررسی راهنمای بنیاد COPD برای
زندگی بهتر بازبینی شده است

”این ترجمه از راهنمای بنیاد COPD برای زندگی بهتر توسط
آسترازنکا حمایت شده است.“

بنیاد COPD مایل است از تخصص مرجان خلیلی در ترجمه این مطالب آموزشی تشکر کند.