

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

سایر توصیه هایی که در بهبود این بیماری مفید است :

- استفاده از وعده های کوچک غذایی اما متعدد جهت کاهش فشار به ریه ها ، مثلاً به جای ۳ وعده از ۴ تا ۶ وعده غذایی کوچک استفاده کنید .
- وعده غذایی اصلی باید برای زمانی گذاشته شود که فرد بیشترین انرژی و بهترین احساس را دارد (اغلب در صبح ها) فرد باید قبل و بعد از هر وعده غذایی استراحت کند.

3

بسیاری از مبتلایان به بیماری انسدادی مزمن ریه به میزان کافی غذا نمی خورند. کاهش وزن در این بیماران بسیار شایع است و می تواند 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 می دهد که غذاهای سرشار از آنتی اکسیدان ها (از قبیل میوه ها و سبزیجات) و اسید های چرب امگا - ۳ (مانند ماهی های روغنی) ممکن است در محافظت علیه COPD مفید باشند. مصرف یک مکمل مولتی ویتامین هم می تواند به دریافت مواد مغذی مناسب در این افراد کمک کند.



2



بیماری انسدادی مزمن ریه (COPD)

گروه هدف : بیمار و خانواده



کد پمفلت تغذیه در COPD 1402(73)

تهیه کننده	سیما عامری کارشناس تغذیه و رژیم درمانی
تاییدکننده	واحد آموزش سلامت
منابع	کراوس ۲۰۲۰

1

- در بیمارانی که ورم دارند دریافت مایعات و نمک محدود و طبق توصیه پزشک مربوطه باشد.
- استفاده از روغن های سالم مانند زیتون، کانولا، روغن دانه آفتابگردان، روغن ذرت مانند استفاده از منابع غنی از ویتامین هویج، کدو حلوایی 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.



6

- پرهیز از مصرف غذاهای نفاخ مانند انواع کلم، پیاز خام، برگه آلو، انواع کشمش، موز، حلیم ها
- استفاده از مایعات در حد توصیه پزشک چرا که مایعات به رقیق شدن ترشحات مسیر هوایی خروج آنها کمک می کند .



5

- برای جلوگیری از یبوست ، میزان مصرف غذاهای غنی از فیبر مثل سبزیجات ، غلات سبوس دار و ... افزایش یابد .
- استفاده از منابع غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ جهت برطرف شدن التهابات ریوی نظیر ماهی ، میگو، گردو، روغن تخم کتان و نیز برخی سبزی های سبز رنگ تیره مانند اسفناج
- استفاده از منابع غنی از ویتامین ای و ث مرکبات و دانه های روغنی (تخم کدو، تخم آفتابگردان ، پسته، بادام)
- استفاده از منابع غنی از آنتی اکسیدان نظیر سبزیجات و میوه جات تازه



4