

همچنین نمک زیاد سبب اختلال خون رسانی به ریه ها می شود از طرف دیگر نمک می تواند موجب احتباس آب از جمله در ریه ها شود و سبب تشدید تنگی نفس گردد. ( پرهیز از مصرف نمک ، کنسروها، کلیه غذاهای آماده و آجیل بوداده )

### چربی

مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس که در غذاهای آماده و صنعتی کاربرد زیادی دارد می تواند سبب ایجاد التهاب و تشدید بیماری قلبی و ریوی شود؛ پس در خوردن چربی های حیوانی دقت کنید.

### افزودنی های خوراکی

اضافه شدن مواد رنگی ( تارترازین : نوعی رنگ زرد افزودنی) و مواد نگهدارنده (عوامل سولفیت) و همچنین موادی که سبب بهتر شدن طعم غذاها می شود می تواند سبب تشدید آسم و بیماری های ریوی علائم شود مثل : نوشابه های گازدار، سس ، آب میوه صنعتی ، تن ماهی، میوه خشک شده

3

به طور کلی نیاز های تغذیه ای و ملاحظات غذایی مبتلایان به آسم شبیه بقیه افراد است اما در صورت ابتلا به آسم، رعایت رژیم غذایی سالم بسیار حائز اهمیت می باشد . مبتلایان به آسم معمولاً حداکثر تحت تأثیر ۲ یا ۳ غذا قرار می گیرند اما تصور غلط رایج این افراد این است که به طیف وسیعی از غذا ها حساسیت دارند. شناسایی محرک های آسم و پرهیز از آنها در پیشگیری از تشدید این بیماری امری ضروری است.

شایع ترین غذاهای محرک آسم عبارتند از:

شیر، ماست و سایر فراورده های لبنی، تخم مرغ، میگو، ماهی، مرکبات ، سویا و گندم.

**مواد غذایی که اثر منفی روی عملکرد ریه ها دارند:**

### نمک

مصرف زیاد نمک می تواند سبب تشدید انقباض عضلات در بیماران مبتلا به آسم و در نتیجه تشدید آسم شود.

2



## آسم در کودکان

### گروه هدف : بیمار و خانواده



کد پمفلت تغذیه در بیماری آسم (74) 1402	
تهیه کننده	سیما عامری کارشناس تغذیه و رژیم درمانی
تاییدکننده	واحد آموزش سلامت
منابع	کراوس ۲۰۲۰

1

## چاقی

چاقی سبب افزایش خطر بروز آسم می شود همچنین شیوع آپنه (قطع نفس) حین خواب را افزایش می دهد. افزایش چربی در ناحیه گردن و حلق سبب انسداد مجاری هوایی در موقع خواب می شود. لذا کنترل رژیم غذایی بیمارانی که دچار اضافه وزن هستند و کاهش وزن آنها به طور صحیح به بهبود بیماری کمک می کند.



\*مواد غذایی که اثرات مفید روی ریه ها دارند:

### آنتی اکسیدان ها

- \* مصرف منابع ویتامین ث (کیوی، کلم بروکلی و سبزیجات و ...)
- \* مصرف منابع بتاکاروتن (هویج، اسفناج، زردآلو و...)
- \* مصرف منابع ویتامین ای ( مغزها ، سویا ،...)
- \* مصرف منابع سلنیوم (غذاهای دریایی، غلات و ...)

## منیزیم

منیزیم می تواند از اسپاسم ماهیچه ها جلوگیری به عمل آورد یا آن را متوقف کند . از منابع خوب منیزیم مغزها، غلات، حبوبات، سبزیجات برگ سبز تیره، غذاهای دریایی (در صورت عدم حساسیت) و گوشت قرمز است.

### اسیدهای چرب امگا ۳

برای سلامتی ضروری است و اغلب در رژیم های غذایی به مقدار کافی وجود ندارد. اسیدهای چرب امگا ۳ باعث آرامش و کاهش التهاب بیماری می شود.

انواع ماهی، سویا، گردو و ... از منابع خوب امگا ۳ هستند.

### توصیه های غذایی:

- ◇ از دریافت وعده های غذایی پرحجم اجتناب کنید. افزایش حجم معده می تواند باعث تشدید حملات آسم شود.

◇ رژیم غذایی میوه و سبزی و ماهی سبب کاهش خطر بیماریهای ریوی بخصوص آسم و برونشیت مزمن می شود.

◇ محدودیت مصرف چربی های ترانس و امگا ۶ توصیه می گردد. (منابع امگا ۶ : روغن گلرنگ، روغن گردو، روغن کنجد، سس مایونز، مارگارین ، روغن زیتون، لوبیا سویا، کره بادام زمینی، مغزجات)

◇ مصرف نمک محدود شود.

◇ کاهش وزن و ورزش به میزان کافی در کنار یک رژیم غذایی مناسب می تواند مفید باشد.

◇ پرهیز از مصرف مواد غذایی آلرژی زا نظیر تخم مرغ، شیر، آجیل و مصرف مایعات به مقدار کافی ( جهت رقیق شدن ترشحات ریوی) در بیمارانی مبتلا به آسم توصیه می شود.

مواد غذایی غنی از ویتامین های ث ، ب ۶ ، آ و روی مصرف شود.