

Σωστή διατροφή για υγιείς πνεύμονες



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

ERS ELF

Η σωστή διατροφή είναι σημαντική για την υγεία των πνευμόνων και τη συνολική υγεία. Η τροφή παρέχει καύσιμο σε όλα τα μέρη του σώματος, συμπεριλαμβανομένων των πνευμόνων, ώστε να μπορούν να λειτουργούν σωστά.

Πώς μπορούμε να τρώμε σωστά;

Ή ακριβώς όπως ένα αυτοκίνητο, αν βάλουμε λάθος τύπο καυσίμου στο σώμα μας, τότε αυτό δεν θα λειτουργεί τόσο καλά.

Κορυφαίες συμβουλές για σωστή διατροφή για υγιείς πνεύμονες:



1 Τρώτε μια ποικιλία φαγητών

Πρέπει να τρώμε ένα μείγμα τροφών, καθώς παρέχουν διαφορετικά θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας. Χρειάζεται να τρώμε περισσότερο από ορισμένες ομάδες τροφίμων, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά.



2 Φάτε τα χρώματα του ουράνιου τόξου

Κατανάλωση ποικιλίας πολύχρωμων φρούτων και λαχανικών ως μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής.

3 Περιορίστε τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, αλάτι και ζάχαρη

Προσπαθήστε να περιορίσετε αυτά τα είδη τροφών σε όχι περισσότερο από μία φορά την ημέρα και όχι κάθε μέρα. Αυτές οι τροφές μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο άσθματος και συριγμού και να μειώσουν την πιθανότητα του σώματός σας να καταπολεμά τις λοιμώξεις.



Η υπερβολική κατανάλωση αλατιού έχει επίσης συνδεθεί με την υψηλή αρτηριακή πίεση. Μπορείτε να μειώσετε το αλάτι στη διατροφή σας επιλέγοντας επιλογές με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι ή χωρίς προσθήκη αλατιού και χρησιμοποιώντας βότανα και μπαχαρικά για να προσθέσετε γεύση στο φαγητό.

4 Τρώτε περισσότερες φυτικές ίνες

Όταν τρώτε πολλές φυτικές ίνες, είναι λιγότερο πιθανό να αναπτύξετε πνευμονικές παθήσεις κατά τη διάρκεια της ζωής σας.

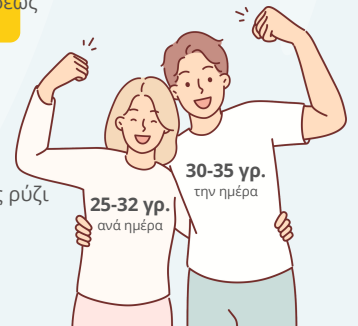
2 φέτες ψωμί ολικής αλέσεως (6,6 γρ. φυτικών ινών)

Μια πατάτα γεμιστή (4,7 γρ. φυτικών ινών)

Μια χούφτα αμύγδαλα (3,8 γρ. φυτικών ινών)

2-3 κουταλιές της σούπας ρύζι ολικής αλέσεως (2,7 γρ. φυτικών ινών)

1 μήλο (2,4 γρ. φυτικών ινών)



Συστάσεις των ευρωπαϊκών διατροφικών κατευθυντήριων γραμμών

5 Βρείτε τη σωστή ισορροπία

Το αναπνευστικό σας σύστημα πρέπει να εργαστεί σκληρότερα και αυξάνετε τις πιθανότητες εμφάνισης ορισμένων πνευμονικών παθήσεων.



Δεν λαμβάνετε αρκετή ενέργεια και διατρέχετε μεγαλύτερο κίνδυνο λοιμώξεων και δυσκολιών στην αναπνοή.

Αν τρώτε λιγότερο από ό,τι χρειάζεται το σώμα σας μπορεί να γίνετε λιποβαρείς.

Το να τρώτε περισσότερο από όσο χρειάζεται το σώμα σας μπορεί να οδηγήσει στην αποθήκευση υπερβολικού βάρους.



Βασιζόμενοι στα βασικά



Τα υψηλότερα επίπεδα βιταμίνης D έχουν συνδεθεί με καλύτερη υγεία των πνευμόνων.



Άτομα με πνευμονικές παθήσεις όπως το άσθμα και η ΧΑΠ συχνά έχουν χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D. Το σώμα μας παράγει βιταμίνη D από το ηλιακό φως και αυτή βρίσκεται επίσης σε τρόφιμα όπως τα λιπαρά ψάρια και τα αυγά. Σε μέρη με λίγο ηλιακό φως, ειδικά τον χειμώνα, είναι καλή ιδέα να λαμβάνετε συμπλήρωμα βιταμίνης D και να επιλέγετε τροφές πλούσιες σε βιταμίνη D.

Υποστηρίξτε τον θηλασμό

Το τι τρώμε όταν είμαστε μωρά είναι σημαντικό για την ανάπτυξη των πνευμόνων μας. Ο θηλασμός μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των πνευμονικών λοιμώξεων και να υποστηρίξει την υγιή ανάπτυξη των πνευμόνων κατά την παιδική ηλικία και την εφηβεία.



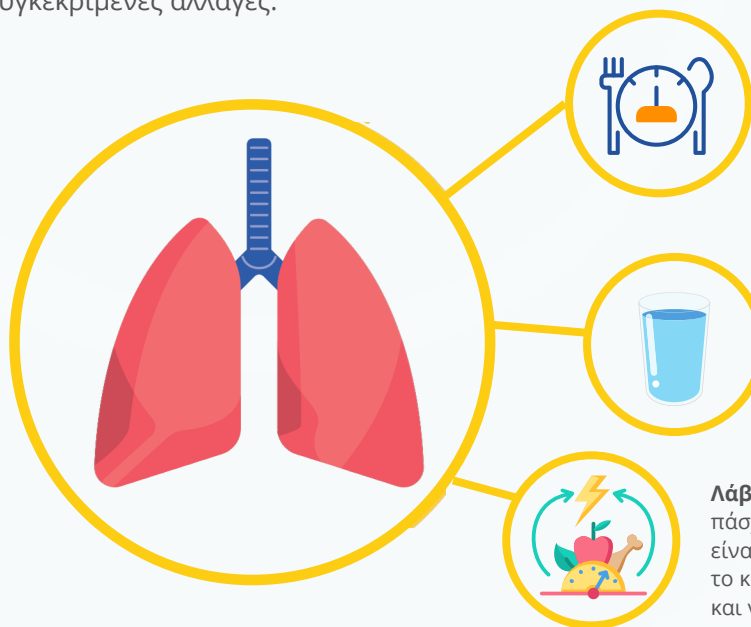
Διατηρήστε την υγεία του εντέρου σας

Μπορούμε να διατηρήσουμε το έντερό μας υγιές τρώγοντας πολλές φυτικές ίνες, μαζί με προβιοτικά (που βρίσκονται στο γιαούρτι και το ξινολάχανο) και πρεβιοτικά (που βρίσκονται σε δημητριακά ολικής αλέσεως, μπανάνες, σκόρδο). Όταν έχουμε μια ισορροπία υγιών βακτηρίων στο έντερο και στους πνεύμονες, μπορεί να μειωθεί το πρήξιμο (φλεγμονή) στους πνεύμονες, το οποίο συχνά προκαλεί συριγμό, δύσπνοια, πόνο στο στήθος και βήχα.



Σωστή διατροφή για κάποιον που έχει μια πνευμονική πάθηση

Δεν υπάρχει ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής που θα είναι χρήσιμο για όλους και είναι σημαντικό να ακολουθείτε τις συμβουλές του επαγγελματία υγείας σας ή ενός διαιτολόγου, πριν κάνετε οποιεσδήποτε συγκεκριμένες αλλαγές.



Ενισχύστε το ανοσοποιητικό σας σύστημα για να μειώσετε την πιθανότητα μόλυνσης. Μπορείτε να το πετύχετε αυτό μέσω μιας ισορροπημένης διατροφής, διατηρώντας ένα υγιές βάρος και λαμβάνοντας ένα μείγμα βιταμινών και μετάλλων, όπως βιταμίνες A, C, D και E, καθώς και ψευδάργυρο.

Πίνετε άφθονο νερό για να βοηθήσετε στην αραίωση της βλέννας στους πνεύμονες και να τη διατηρείτε σε κίνηση, μειώνοντας έτσι την πιθανότητα μόλυνσης. Η κατανάλωση νερού σε μικρές ποσότητες μπορεί επίσης να βοηθήσει με την ξηροστομία, εάν το αντιμετωπίζετε αυτό.

Λάβετε τη σωστή ποσότητα ενέργειας από τις τροφές εάν πάσχετε από κάποια πνευμονική πάθηση, όπως η ΧΑΠ. Αυτό είναι σημαντικό για να αποφύγετε να έχετε λιγότερο βάρος από το κανονικό. Προσπαθήστε να τρώτε μικρές ποσότητες συχνά και να αποφεύγετε τροφές που προκαλούν φούσκωμα, εάν αυτό το συναίσθημα σας εμποδίζει να τρώτε σωστά.

Ο πάροχος υγειονομικής περίθαλψης ή ο διαιτολόγος σας μπορεί να σας συστήσει συγκεκριμένες πληροφορίες για τη διατροφή, ώστε να διασφαλίσετε ότι λαμβάνετε την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε από τα τρόφιμα.

Το παρόν έγγραφο δημιουργήθηκε με στόχο να ενημερώσει το κοινό σχετικά με μια υγιεινή διατροφή για τη διατήρηση υγιών πνευμόνων και να βοηθήσει τους επαγγελματίες υγείας να εξηγήσουν τα οφέλη της καλής διατροφής. Δημιουργήθηκε από το Ευρωπαϊκό Ίδρυμα Πνεύμονα (ELF) στο πλαίσιο της εκστρατείας «Υγιείς Πνεύμονες για μια Ζωή», με την υποστήριξη του δικτύου ασθενών του ELF, της Επιτροπής Υγείας και Περιβάλλοντος της ERS και των επαγγελματιών υγείας Megan Jensen και Neil Williams.

Για περαιτέρω ανάγνωση και πρόσβαση σε παραπομπές για αυτές τις πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση: www.europeanlung.org/en/information-hub/keeping-lungs-healthy/nutrition/



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

