

# Właściwe odżywianie dla zachowania zdrowia płuc



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

ERS ELF

Dobre odżywianie jest ważne dla zdrowia płuc i ogólnego stanu zdrowia. Pokarm dostarcza paliwo do wszystkich części ciała, aby mogły one prawidłowo funkcjonować, w tym do płuc.

## W jaki sposób możesz zadbać o właściwe odżywianie?

Podobnie jak w przypadku samochodu, jeśli wprowadzimy do naszego organizmu niewłaściwy rodzaj „paliwa”, możemy sobie zaszkodzić.

Najważniejsze wskazówki, jak dobrze się odżywiać dla zachowania zdrowia płuc:

### 1 Jedz różnorodne potrawy

Musimy jeść różnorodne pokarmy, ponieważ dostarczają one różnych składników odżywczych, których potrzebuje nasz organizm. Niektórych grup żywności, takich jak owoce i warzywa, potrzebujemy bardziej.



### 2 Układaj na talerzu wszystkie kolory tęczy

Spożywanie różnych kolorowych owoców i warzyw w ramach zbilansowanej diety.

### 4 Jedz więcej błonnika

Kiedy spożywasz dużo błonnika, ograniczasz prawdopodobieństwo zachorowania na choroby płuc w ciągu całego życia.

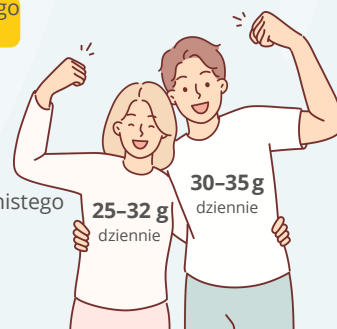
2 kromki chleba razowego (6,6 g błonnika)

Ziemniak w mundurku (4,7 g błonnika)

Garść migdałów (3,8 g błonnika)

2-3 łyżki ryżu pełnoziarnistego (2,7 g błonnika)

1 jabłko (2,4 g błonnika)



Zalecenia europejskich wytycznych żywieniowych

### 3 Ogranicz pokarmy o wysokiej zawartości tłuszczu, soli i cukru

Staraj się jeść tego typu produkty nie częściej niż raz dziennie i nie codziennie. Te pokarmy mogą zwiększać ryzyko astmy i świszczącego oddechu oraz zmniejszać szanse na zwalczanie infekcji przez organizm.



Zbyt duża ilość soli wiąże się również z wysokim ciśnieniem krwi. Możesz obniżyć zawartość soli w diecie, wybierając opcje o niskiej zawartości soli lub bez dodatku soli i używając ziół i przypraw do nadania smaku potrawom.

### 5 Znajdź właściwą równowagę

Twój układ oddechowy musi pracować ciężiej, a Ty zwiększasz ryzyko rozwoju niektórych chorób płuc.



Jedzenie więcej niż potrzebuje organizm może prowadzić do magazynowania energii w postaci nadwagi.



Nie masz wystarczającej ilości energii i masz podwyższone ryzyko infekcji oraz wystąpienia trudności w oddychaniu.

Jedzenie mniej niż potrzebuje organizm może prowadzić do niedowagi.



## Opieranie się na podstawach



### Wspieraj karmienie piersią

To, co jemy jako dzieci, jest ważne dla rozwoju płuc. Karmienie piersią może pomóc zmniejszyć liczbę infekcji płuc i wspierać właściwy rozwój płuc w dzieciństwie oraz w wieku nastoletnim.



### Wyższy poziom witaminy D wiąże się z lepszym zdrowiem płuc.



Osoby z chorobami płuc, takimi jak astma i POChP, często mają niski poziom witaminy D. Nasz organizm wytwarza witaminę D ze światła słonecznego, ale znajduje się ona także w produktach spożywczych, takich jak tłuste ryby i jaja. W miejscach o słabym nasłonecznieniu, zwłaszcza zimą, dobrym pomysłem jest przyjmowanie suplementu witaminy D i wybieranie pokarmów bogatych w witaminę D.

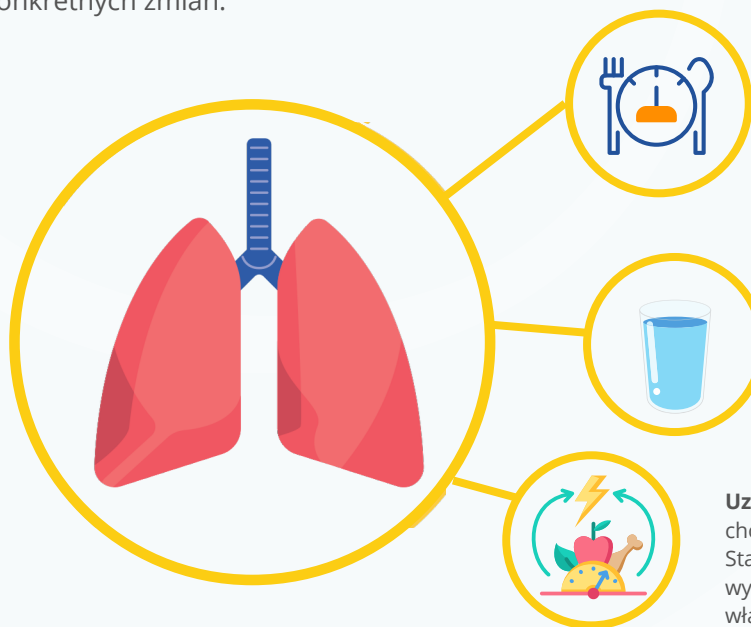
### Dbanie o zdrowie układu pokarmowego

Możemy utrzymać jelita w zdrowiu, spożywając dużo błonnika i probiotyków (znajdujących się w jogurcie i kiszonej kapuście) oraz prebiotyków (znajdujących się w produktach pełnoziarnistych, bananach i czosnku). Równowaga zdrowych bakterii w jelitach i płucach może pomóc zmniejszyć obrzęk (stan zapalny) w płucach, który często jest przyczyną świszczącego oddechu, duszności, bólu w klatce piersiowej i kaszlu.



### Dobre odżywianie przy chorobie płuc

Nie ma jednego ustalonego planu diety, który byłby pomocny dla wszystkich. Należy koniecznie postępować zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka i konsultować się z nimi przed wprowadzeniem jakichkolwiek konkretnych zmian.



**Wzmocnij swój układ odpornościowy**, aby zmniejszyć ryzyko infekcji. Możesz to zrobić poprzez zbilansowaną dietę, utrzymanie zdrowej masy ciała i dostarczanie organizmowi witamin i minerałów, w tym witamin A, C, D i E oraz cynku.

**Pij dużo wody**, aby pomóc rozrzedzić śluz w płucach i uniknąć jego zalegania, zmniejszając tym samym ryzyko infekcji. Popijanie wody w małych ilościach może również pomóc łagodzić ewentualną suchość w ustach.

**Uzyskaj odpowiednią ilość energii z pożywienia**, jeśli masz chorobę płuc, taką jak POChP. Dzięki temu unikniesz niedowagi. Staraj się często jeść małe ilości i unikać pokarmów, które wywołują wzdęcia, jeśli w związku z tym nie możesz stosować właściwej diety.

Twój lekarz lub dietetyk może przekazać Ci szczegółowe informacje dotyczące diety, aby upewnić się, że otrzymujesz z pożywieniem energię i składniki odżywcze, których potrzebujesz.

Dokument ten opracowano w celu uświadamiania społeczeństwa na temat zdrowej diety w celu utrzymania zdrowia płuc oraz pomocy pracownikom opieki zdrowotnej w wyjaśnieniu korzyści płynących z dobrego odżywiania. Dokument został opracowany przez Europejską Fundację Chorób Płuc (ELF) w ramach kampanii Zdrowe płuca dla życia, przy wsparciu sieci pacjentów ELF, Komitetu ds. Zdrowia i Środowiska ERS oraz pracowników opieki zdrowotnej Megan Jensen i Neila Williamsa.

Aby uzyskać więcej informacji i uzyskać dostęp do literatury, odwiedź stronę:  
[www.europeanlung.org/en/information-hub/keeping-lungs-healthy/nutrition/](http://www.europeanlung.org/en/information-hub/keeping-lungs-healthy/nutrition/)



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

ERS

ELF