

# Alimentação saudável para pulmões saudáveis



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

ERS ELF

Uma alimentação saudável é importante para a saúde pulmonar e a saúde em geral. Os alimentos fornecem combustível a todas as partes do corpo para que possam funcionar corretamente, incluindo os pulmões.

## Como podemos alimentar-nos de forma saudável?

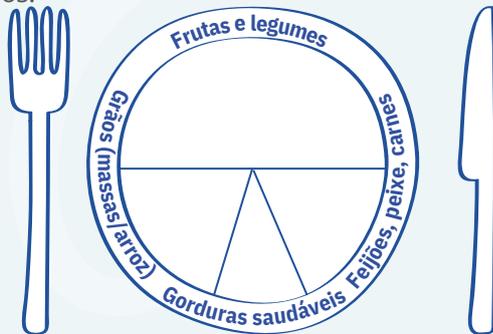
Tal como um automóvel, se colocarmos o tipo de combustível errado no nosso corpo, não irá funcionar tão bem.

Principais sugestões para fazer uma alimentação saudável para ter pulmões saudáveis:



### 1 Faça uma alimentação variada

Precisamos de consumir alimentos variados, uma vez que estes aportam diferentes nutrientes essenciais para o nosso corpo. A necessidade de alguns grupos de alimentos, como frutas e legumes, é mais elevada do que outros.



### 2 Consuma alimentos com as cores do arco-íris

Consuma frutas e legumes variados e coloridos como parte de uma dieta equilibrada.

### 3 Limite os alimentos ricos em gordura, sal e açúcar

Tente limitar estes tipos de alimentos a não mais de uma vez por dia e não todos os dias. Estes alimentos podem aumentar o risco de asma e sibilos, além de reduzirem a possibilidade do seu organismo combater infeções.



O excesso de sal também tem sido associado à tensão arterial elevada. Pode reduzir o sal na sua dieta ao escolher opções com pouco sal ou sem adição de sal, e utilizar ervas e especiarias para dar sabor aos alimentos.

### 4 Consuma mais fibras

Quando consome muita fibra, é menos provável que desenvolva problemas pulmonares ao longo da vida.



Recomendações das diretrizes alimentares europeias

### 5 Encontre o equilíbrio certo

O seu sistema respiratório precisa de trabalhar mais e aumenta a possibilidade de desenvolver algumas doenças pulmonares.



Ingerir mais do que precisa pode levar o organismo a acumular peso em excesso.



Não está a receber energia suficiente e corre mais riscos de infeções e dificuldades de respiração.

Ingerir menos do que o seu organismo precisa pode levar a um peso insuficiente.



## Tirar partido do essencial



### Apoiar a amamentação

O que comemos quando somos bebés é importante para o desenvolvimento dos pulmões. A amamentação pode ajudar a reduzir as infeções pulmonares e contribuir para um crescimento pulmonar saudável na infância e na adolescência.



### Níveis mais elevados de vitamina D têm sido associados a uma melhor saúde pulmonar.



As pessoas com doenças pulmonares, como a asma e a DPOC, têm muitas vezes níveis baixos de vitamina D. O nosso organismo produz vitamina D a partir da luz solar e também se encontra em alimentos como o peixe gordo e os ovos. Nos lugares com pouca luz solar, sobretudo no inverno, recomenda-se tomar um suplemento de vitamina D e escolher alimentos ricos em vitamina D.

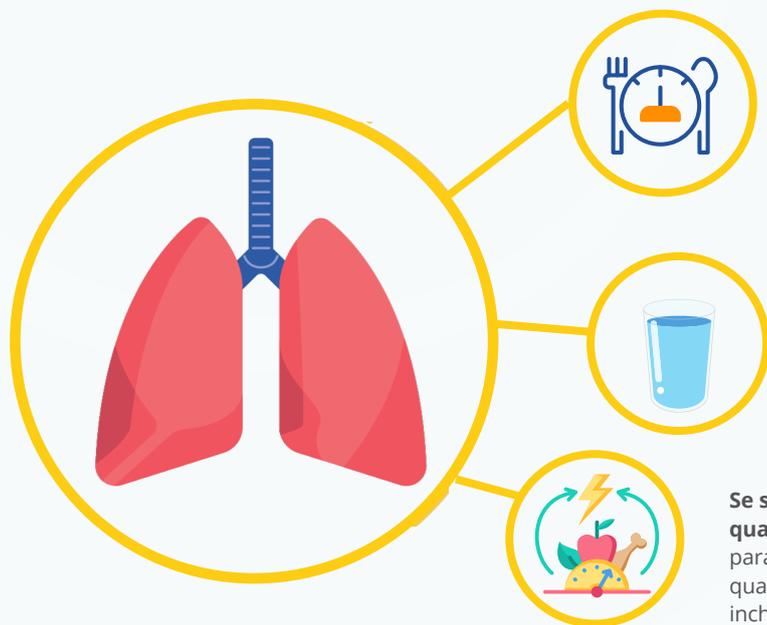
### Manter o intestino saudável

Podemos manter o nosso intestino saudável através do consumo de muita fibra, juntamente com probióticos (presentes no iogurte e no chucrute) e pré-bióticos (presentes em cereais integrais, bananas, alho). Quando existe um equilíbrio de bactérias saudáveis no intestino e nos pulmões, é possível reduzir o inchaço (inflamação) nos pulmões, muitas vezes a causa do sibilos, falta de ar, dor no peito e tosse.



## Comer bem com uma doença pulmonar

Não existe um plano de dieta definido que seja útil para todos e é importante seguir os conselhos do seu profissional de saúde ou de um nutricionista antes de fazer quaisquer alterações específicas.



**Reforce o seu sistema imunitário** para reduzir a probabilidade de infeção. Poderá fazê-lo através de uma dieta equilibrada, mantendo um peso saudável e ingerindo uma combinação de vitaminas e minerais, incluindo as vitaminas A, C, D e E e zinco.

**Beba muita água** para ajudar a diluir o muco nos pulmões e a mantê-lo em movimento, diminuindo a probabilidade de infeção. Beber água em pequenas quantidades também pode ajudar a aliviar a secura da boca.

**Se sofre de uma doença pulmonar, como a DPOC, obtenha a quantidade certa de energia dos alimentos.** Isto é importante para evitar ter peso insuficiente. Tente ingerir pequenas quantidades com frequência e evitar alimentos que causam inchaço se esta sensação o impedir de comer bem.

O seu prestador de cuidados de saúde ou nutricionista pode recomendar-lhe informações de dieta específicas para assegurar que está a obter a energia e os nutrientes necessários através da alimentação.

Este documento foi produzido com o objetivo de ensinar ao público uma dieta saudável para manter os pulmões saudáveis e ajudar os profissionais de saúde a explicar os benefícios de uma boa nutrição. Foi produzido pela European Lung Foundation (ELF) no âmbito da campanha Healthy Lungs for Life, com o apoio da rede de pacientes da ELF, do ERS Health and Environment Committee e dos profissionais de saúde Megan Jensen e Neil Williams.

Para mais informações e para aceder às referências destas informações, consulte: [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

