

Правильное питание для здоровых легких



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

ERS ELF

Правильное питание важно для здоровья легких и общего состояния здоровья. Пища обеспечивает энергией все части тела, включая легкие, чтобы они могли нормально функционировать.

Как можно правильно питаться?

Так же, как и в случае с автомобилем, если заправить его неподходящим топливом, он не будет работать так хорошо.

Лучшие советы по правильному питанию для здоровья легких:

1 Употребляйте разнообразную пищу

Нам необходимо употреблять в пищу разнообразные продукты, поскольку они обеспечивают наш организм различными питательными веществами. Некоторых групп продуктов питания нам требуется больше, к примеру, фруктов и овощей.



2 Употребляйте пищу цветов радуги

Употребление фруктов и овощей разных цветов как часть сбалансированной диеты.

3 Ограничивайте употребление продуктов с высоким содержанием жира, соли и сахара

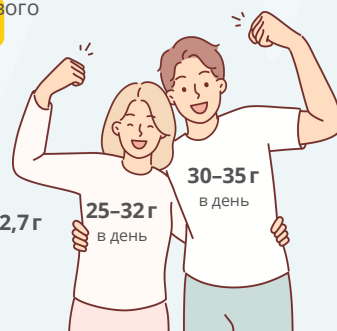
Постарайтесь ограничить употребление таких продуктов до одного раза в день, и не каждый день. Эти продукты могут увеличить риск развития астмы и хрипов, а также снизить способность организма бороться с инфекциями.



Избыток соли также связан с высоким кровяным давлением. Вы можете снизить содержание соли в своем рационе, выбирая продукты с низким содержанием соли или без нее, а также использовать травы и специи для придания пище вкуса.

4 Употребляйте больше клетчатки

Употребляя большое количество клетчатки, вы снижаете вероятность развития заболеваний легких в течение жизни.



Рекомендации Европейского диетического руководства

5 Найдите правильный баланс

Вашей дыхательной системе приходится работать интенсивнее, и вы повышаете риск развития некоторых заболеваний легких.



Вы не получаете достаточно энергии и подвергаетесь большему риску инфекций и проблем с дыханием.

Употребление меньшего количества пищи, чем необходимо вашему организму, может привести к недостаточному весу.

Употребление большего количества пищи, чем необходимо вашему организму, может привести к тому, что организм будет откладывать ее в виде лишнего веса.



Опирайтесь на основы



Более высокий уровень витамина D связан с лучшим здоровьем легких.



У людей с заболеваниями легких, такими как астма и ХОБЛ, часто наблюдается низкий уровень витамина D. Наш организм вырабатывает витамин D под воздействием солнечного света, а также он содержится в таких продуктах, как жирная рыба и яйца. В местах с недостаточным количеством солнечного света, особенно зимой, рекомендуется принимать добавки с витамином D и выбирать продукты с высоким содержанием витамина D.

Поддерживайте грудное вскармливание

То, что мы едим в младенчестве, важно для развития легких. Грудное вскармливание может помочь снизить риск легочных инфекций и способствовать здоровому росту легких в детском и подростковом возрасте.



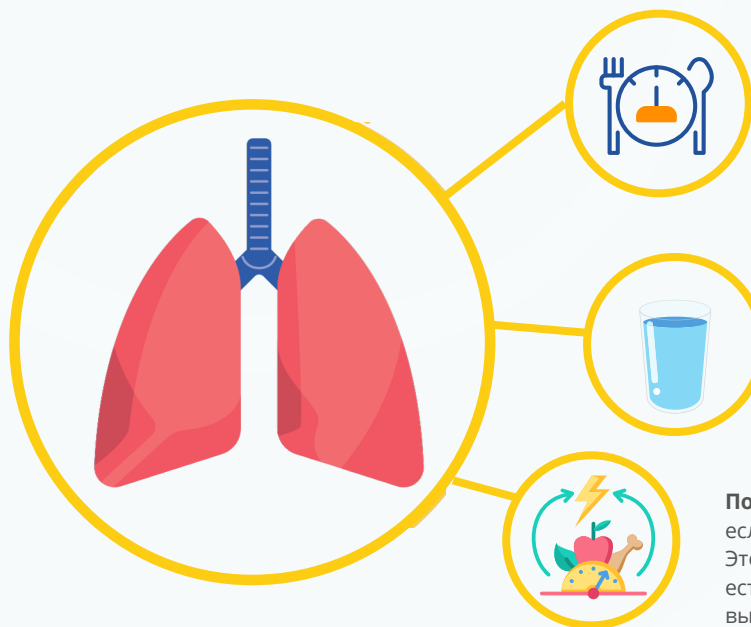
Поддерживайте здоровье кишечника

Мы можем поддерживать здоровье кишечника, употребляя в пищу много клетчатки, а также пробиотиков (они содержатся в йогурте и квашеной капусте) и пребиотиков (они содержатся в цельнозерновых продуктах, бананах и чесноке). Когда в кишечнике и легких поддерживается баланс полезных бактерий, это может уменьшить отек (воспаление) легких, который часто является причиной хрипов, одышки, боли в груди и кашля.



Правильное питание при заболеваниях легких

Не существует единого плана диеты, который был бы полезен всем, и важно следовать рекомендациям лечащего врача или диетолога, прежде чем вносить какие-либо конкретные изменения.



Укрепляйте иммунную систему, чтобы снизить риск инфекции. Этого можно добиться с помощью сбалансированной диеты, поддержания здорового веса и приема комплекса витаминов и минералов, включая витамины A, C, D и E, а также цинк.

Пейте много воды, чтобы разжижить слизь в легких и улучшить ее отток, снижая риск инфекции. Если вы испытываете сухость во рту, вам также может помочь питье воды небольшими порциями.

Получайте необходимое количество энергии из пищи, если вы страдаете заболеванием легких, к примеру, ХОБЛ. Это важно, чтобы избежать недостаточного веса. Старайтесь есть часто и небольшими порциями и избегайте продуктов, вызывающих вздутие живота, если это чувство мешает вам полноценно питаться.

Ваш лечащий врач или диетолог может порекомендовать вам конкретную диету, которая поможет вам получать необходимую энергию и питательные вещества из пищи.

Целью настоящего документа является обучение населения здоровому питанию для поддержания здоровья легких и помощь медицинским работникам в разъяснении преимуществ правильного питания. Он был подготовлен Европейским фондом борьбы с болезнями легких (ELF) в рамках кампании «Здоровые легкие для жизни», при поддержке сети пациентов ELF, Комитета по здравоохранению и окружающей среде ERS и специалистов в области здравоохранения Меган Дженсен и Нила Уильямса.

Чтобы продолжить чтение и получить доступ к ссылкам на эту информацию, посетите сайт: www.europeanlung.org/en/information-hub/keeping-lungs-healthy/nutrition/



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

ERS

ELF