

Goed eten voor gezonde longen HEALTHY LUNGS FOR LIFE

ERS ELF

Goed eten is belangrijk voor de gezondheid van de longen en de algehele gezondheid. Voeding levert brandstof aan alle delen van het lichaam, zodat ze goed kunnen functioneren, inclusief de longen.

Hoe kunnen we gezond eten?

Net als bij een auto geldt dat als we het verkeerde type brandstof in ons lichaam stoppen, het niet zo goed zal functioneren.

Top tips voor gezond eten voor gezonde longen:

1 Eet gevarieerd

We moeten een mix van voedingsmiddelen eten, omdat deze verschillende voedingsstoffen bevatten die ons lichaam nodig heeft. Van sommige voedingsgroepen hebben we meer nodig, zoals fruit en groenten.



2 Eet de kleuren van de regenboog

Eet elke dag verschillende kleuren fruit en groenten voor een gezond en gebalanceerd dieet.

3 Beperk voedingsmiddelen met veel vet, zout en suiker

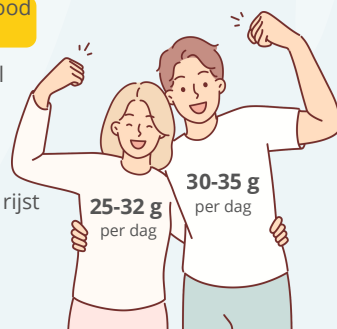
Probeer dit soort voedingsmiddelen te beperken tot maximaal één keer per dag en niet elke dag. Deze voedingsmiddelen kunnen het risico op astma en een piepende ademhaling verhogen, en de kans dat uw lichaam infecties kan bestrijden verminderen.



Te veel zout wordt ook in verband gebracht met een hoge bloeddruk. U kunt het zoutgehalte in uw voeding verlagen door te kiezen voor zoutarme of zoutvrije producten en door kruiden en specerijen te gebruiken om uw eten op smaak te brengen.

4 Eet meer vezels

Als je veel vezels eet, heb je minder kans om in de loop van je leven longaandoeningen te ontwikkelen.



Aanbevelingen uit de Europese voedingsrichtlijnen

5 De juiste balans vinden

Je ademhalingsstelsel moet harder werken en je loopt een groter risico op het ontwikkelen van bepaalde longaandoeningen.



Als je meer eet dan je lichaam nodig heeft, kan je lichaam overtollig gewicht opslaan.



Je krijgt niet genoeg energie binnen en je loopt meer risico op infecties en ademhalingsproblemen.

Minder eten dan je lichaam nodig heeft, kan leiden tot ondergewicht.



Voortbouwen op de basisprincipes



Hogere vitamine D-spiegels worden in verband gebracht met een betere longgezondheid.



Mensen met longaandoeningen zoals astma en COPD hebben vaak een tekort aan vitamine D. Ons lichaam maakt vitamine D aan door blootstelling aan zonlicht, en het zit ook in voedingsmiddelen zoals vette vis en eieren. Op plaatsen met weinig zonlicht, vooral in de winter, is het een goed idee om een vitamine D-supplement te nemen en voedingsmiddelen te kiezen die rijk zijn aan vitamine D.

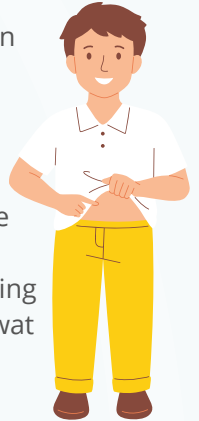
Ondersteuning van borstvoeding

Wat we als baby eten, is belangrijk voor de ontwikkeling van de longen. Borstvoeding kan longinfecties helpen verminderen en een gezonde longgroei tijdens de kindertijd en tienerjaren ondersteunen.



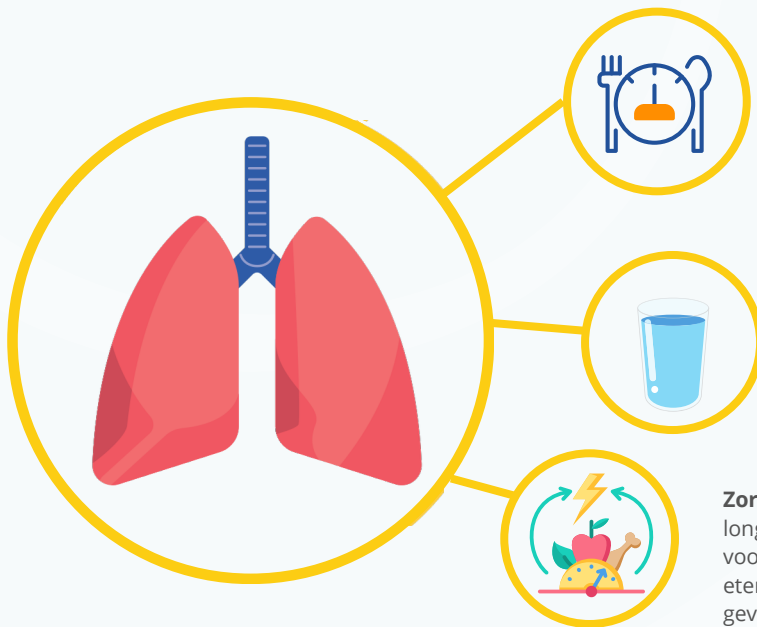
Je darmen gezond houden

We kunnen onze darmen gezond houden door veel vezels te eten, samen met probiotica (te vinden in yoghurt en zuurkool) en prebiotica (te vinden in volkoren producten, bananen en knoflook). Wanneer we een evenwichtige hoeveelheid gezonde bacteriën in de darmen en longen hebben, kan dit zwelling (ontsteking) in de longen verminderen, wat vaak de oorzaak is van een piepende ademhaling, kortademigheid, pijn op de borst en hoesten.



Goed eten met een longaandoening

Er bestaat geen standaard dieet dat voor iedereen geschikt is. Het is belangrijk om het advies van uw arts of diëtist op te volgen voordat u specifieke veranderingen doorvoert.



Versterk uw immuunsysteem om de kans op infecties te verkleinen. Dit kunt u doen door middel van een evenwichtige voeding, een gezond gewicht te behouden en een mix van vitamines en mineralen binnen te krijgen, waaronder vitamine A, C, D en E en zink.

Drink veel water om het slijm in de longen te verdunnen en in beweging te houden, waardoor de kans op infecties afneemt. Het drinken van kleine slokjes water kan ook helpen bij een droge mond, mocht u daar last van hebben.

Zorg dat je genoeg energie uit je eten haalt als je een longaandoening hebt, zoals COPD. Dit is belangrijk om te voorkomen dat je te weinig weegt. Probeer vaak kleine beetjes te eten en vermijd eten dat een opgeblazen gevoel geeft, als dit gevoel je ervan weerhoudt om goed te eten.

Jouw zorgverlener of diëtist kan je specifieke voedingsadviezen geven om ervoor te zorgen dat jij uit jouw voeding de energie en voedingsstoffen haalt die jij nodig hebt.

Dit document is opgesteld met als doel het publiek voor te lichten over gezonde voeding voor gezonde longen en zorgprofessionals te helpen de voordelen van goede voeding uit te leggen. Het is opgesteld door de European Lung Foundation (ELF) als onderdeel van de campagne Healthy Lungs for Life, met steun van het ELF-patiëntennetwerk, de ERS Health and Environment Committee en zorgprofessionals Megan Jensen en Neil Williams.

Voor meer informatie en om referenties voor deze informatie te raadplegen, ga naar:
www.europeanlung.org/en/information-hub/keeping-lungs-healthy/nutrition/



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

