



ZALECENIA DIETETYCZNE DLA PACJENTÓW PRZY WYPISIE ZE SZPITALA

Żywienie dietetyczne w leczeniu przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP)

Pacjenci z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc (POChP), podobnie jak wszyscy inni, powinni mieć zdrową, dobrze zbilansowaną, urozmaiconą dietę. Jednak, biorąc pod uwagę istotę choroby, przy komponowaniu diety chorego na POChP musimy uwzględnić znacznie zwiększoną pracę przepony w tej chorobie. Należy więc unikać zbyt obfitych posiłków i wzdymających produktów, które unosząc przeponę ku górze znacznie utrudniają oddychanie. Stąd też konieczne jest przyjęcie kilku prostych zasad:

1. **Chory na POChP powinien jeść małe posiłki, ale często.** Poleca się jedzenie pięciu, a nawet sześciu mniejszych objętościowo posiłków. Nie zaleca się natomiast 2-daniowych obiadów z deserem spożywanych na raz. Mniejsze posiłki są nie tylko mniej męczące dla chorego, ale również, mniejsza ilość pokarmu w żołądku ułatwia pracę przeponie.
2. **Należy bezwzględnie unikać wzdymających, ciężkostrawnych produktów,** takich jak nasiona warzyw strączkowych (groch, fasola, bób), warzywa kapustne (kapusta kalafior) i inne, które zwiększając ilość gazów w jelitach unoszą przeponę ku górze i nasilają jej pracę.
3. **Należy unikać jedzenia bezpośrednio przed położeniem się spać.** Ostatni posiłek należy zjeść minimum trzy godziny przed położeniem się do łóżka, bo przepona w pozycji leżącej pracuje znacznie gorzej i wypełniony przed snem żołądek prowadzi do duszności nocnych.
4. **Chorzy z POChP powinni dbać o prawidłową masę ciała.** Nadwaga wymaga bowiem dostarczenia większej ilości tlenu, aby prawidłowo dotlenić nadmiar tkanek do czego układ oddechowy chorego z POChP nie jest przygotowany, niedowaga natomiast prowadzi do osłabienia mięśni, w tym również oddechowych, i pogłębia toczącą się chorobę.
5. **Dietę chorego z POChP determinuje również ilość tlenu niezbędna do spalania zjadanych pokarmów.** Najmniej tlenu niezbędnego do spalania wymagają tłuszcze. Wynika z tego, że dieta w tej chorobie powinna zawierać więcej tłuszczów niż węglowodanów (w tym słodczy) i białek.
6. **Powinniśmy wybierać tzw. "zdrowe tłuszcze",** tzn. tłuszcze zawierające nienasycone kwasy tłuszczowe, dbając o równowagę produktów zawierających kwasy omega-6 i omega-3. Należy więc spożywać oleje roślinne, ale częściej sięgać po oliwę z oliwek, olej rzepakowy i lniany, a nieco rzadziej używać oleju słonecznikowego i kukurydzianego oraz margaryn. Jak najczęściej jeść ryby



Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej

morskie, które powinny stanowić podstawę diety chorego z POChP, do posiłków dodawać zielone warzywa (sałatę, szpinak), które ułatwiają przyswajanie kwasów omega-3. Warto aby w jadłospisie chorego na POChP zagościły też zawierające "zdrowe tłuszcze" orzechy, migdały, pistacje i inne nasiona.

7. **Białka** (w ilości 1,5 g na kg wagi należnej) w diecie chorego powinny być dostarczane w postaci chudego mięsa (kurczak, indyk, ryby) i przetworów mlecznych (jogurty, koktajle mleczne i mleczno-owocowe, sery twarogowe i pasty twarogowe). Chorzy z niskim BMI winni używać mleka pełnotłustego i wysokoprocetowej śmietany, chorzy z nadwagą mleka i serów półtłustych lub chudych.
8. **Węglowodany** (grube kasze, pieczywo pełnoziarniste, makarony pełnoziarniste, ryż biały i brązowy) należy spożywać zgodnie z zapotrzebowaniem kalorycznym, stosownie do zaplanowanego, prawidłowego BMI.
9. **Chory z POChP musi także dbać o regularne wypróżnienia, jego dieta musi więc być bogata w błonnik**, który poprawia perystaltykę jelit. Dzielne spożycie błonnika powinno wynosić 20-35 gramów. Błonnik zawierają otręby, ryż, pieczywo oraz warzywa i owoce.
10. **Warzywa i owoce.** Chorym z POChP szczególnie poleca się spożywanie takich warzyw jak: papryka (czerwona i zielona), pomidory, buraki, pietruszka, szparagi, szpinak, sałata zielona, drobno starte surówki i niewzdymające owoce.
11. **Rola zaprzestania palenia.** Zaprzestanie palenia jest podstawą profilaktyki POChP. To metoda o udowodnionej skuteczności zapobiegania postępowi choroby

Opracowała:
mgr Dominika Bijok
Dietetyk

Na podstawie:
Śliwiński P. i wsp. Zalecenia Polskiego Towarzystwa Chorób Płuc dotyczące rozpoznawania i leczenia przewlekłej obturacyjnej choroby płuc
<https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/zalecenia-dietetyczne-w-leczeniu-astmy-i-przewleklej-obturacyjnej-choroby-pluc-pochp/>
<https://www.mp.pl/pacjent/pochp/lista/63265,pochp-dieta-i-odzywianie>