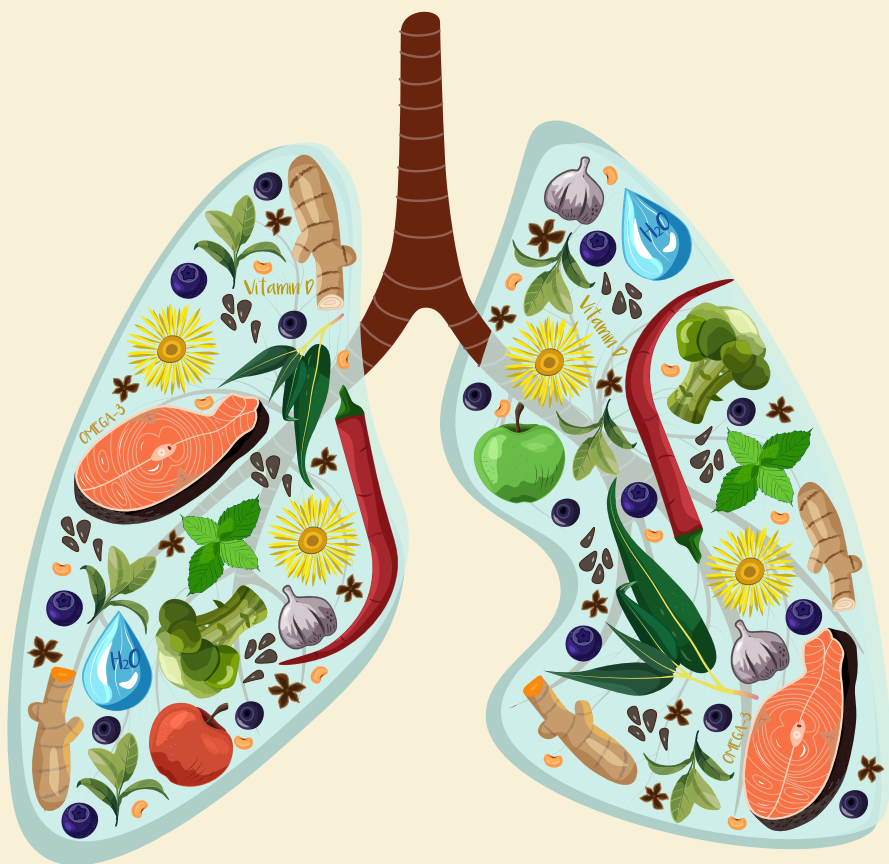


Питание и ХОБЛ

Рекомендации по здоровому питанию для
пациентов с ХОБЛ



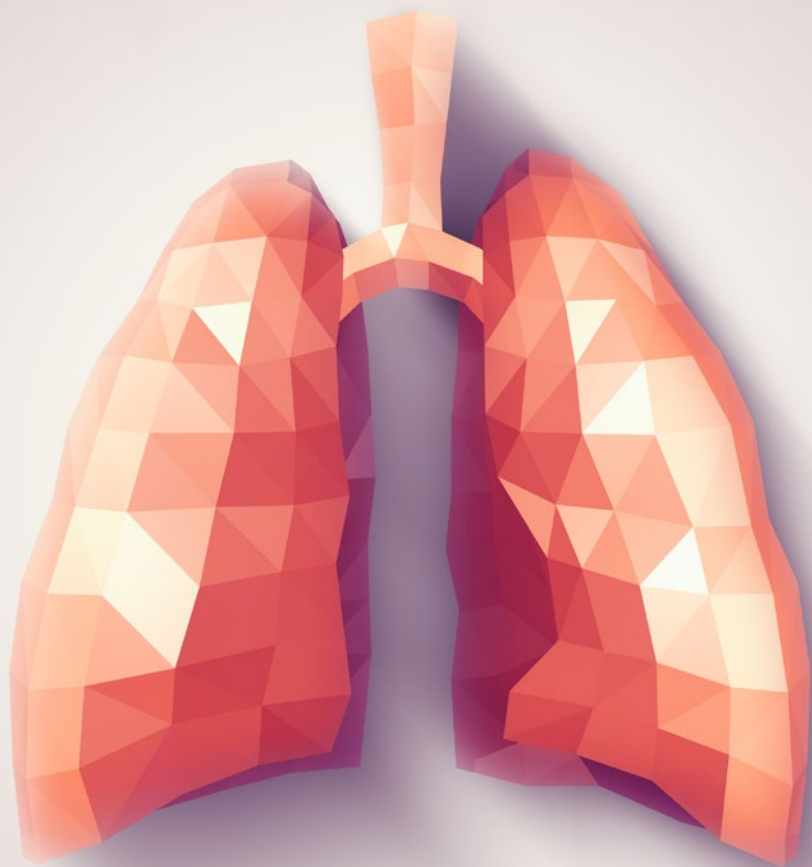
COPD
FOUNDATION®

www.copdfoundation.org

Только для личного пользования. Для использования в остальных целях требуется разрешение.

ХОБЛ И ПИТАНИЕ

Сбалансированное питание играет важную роль в жизни каждого человека, особенно пациента с хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ). При ХОБЛ организму требуется больше энергии для выполнения функции дыхания. Ознакомившись с этим руководством, вы сможете больше узнать о том, как питание влияет на течение ХОБЛ, и о том, какие продукты помогут вам контролировать заболевание.



Перед тем, как вносить изменения в свой рацион, обязательно проконсультируйтесь с врачом!

Только для личного пользования. Для использования в остальных целях требуется разрешение.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Правильное питание — это сбалансированное питание	2
Почему калории важны?	3
Если ваш вес меньше нормы	4
Если ваш вес больше нормы	6
Советы по питанию для пациентов с ХОБЛ	7
Важные составляющие вашего рациона	8
Взаимосвязь между приемом препаратов и уровнем питательных веществ	10
Полноценное питание является ключевым фактором для контроля ХОБЛ	11
Ссылки/Заметки	12



Перевод рекомендаций Фонда ХОБЛ по улучшению качества жизни профинансирован компанией AstraZeneca.



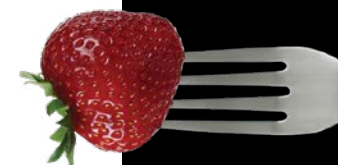
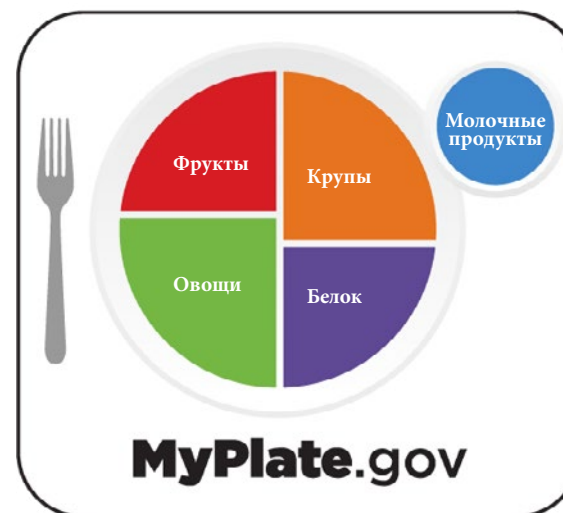
Только для личного пользования. Для использования в остальных целях требуется разрешение.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — ЭТО СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Здоровый рацион включает продукты из всех основных пищевых групп. Выбирайте продукты с низким содержанием насыщенных жиров, трансжиров, холестерина, соли и добавленного сахара. Здоровое питание включает:

- фрукты, овощи, цельные злаки, обезжиренное или нежирное молоко, йогурт и сыр;
- нежирное мясо, птица (курица и индейка) и рыба; некоторые сорта рыбы, такие как лосось и сардины, богаты омега-3 жирными кислотами и относятся к важным источникам полезных жиров;
- бобовые, яйца, тофу или другие источники растительного белка, орехи.



ПОЧЕМУ КАЛОРИИ ВАЖНЫ?

Калории — это топливо, которое помогает организму функционировать. Количество калорий, необходимых человеку каждый день, зависит от таких факторов: возраст, состояние здоровья, физическая активность, необходимость похудеть или набрать вес.

Какой вес считается нормальным?

Спросите своего врача о том, каким должен быть ваш нормальный вес. Поддержание здорового веса важно при ХОБЛ и многих других заболеваниях, таких как диабет, заболевания сердечно-сосудистой системы и высокое артериальное давление. Избыток или недостаток веса может влиять на течение ХОБЛ.



ЕСЛИ ВАШ ВЕС МЕНЬШЕ НОРМЫ

ХОБЛ может увеличивать вероятность недостаточного веса. Пациентам с ХОБЛ каждый день необходимы дополнительные калории только для того, чтобы дышать. Недостаток веса способен усугубить течение ХОБЛ. При недостатке веса следует увеличить количество ежедневно потребляемых калорий.

Чтобы повысить калорийность своего рациона:

- добавляйте к блюдам оливковое или арахисовое масло;
- попробуйте употреблять в пищу полезные смузи, протеиновые добавки и заменители яиц;
- перекусывайте питательными, высококалорийными продуктами, такими как орехи, оливки и сухофрукты;
- для подслащивания блюд и напитков используйте мед или финиковый сироп;
- добавляйте льняное или оливковое масло в творог или немолочный творог с фруктами.

Повышая калорийность своего рациона, добавляйте к привычным блюдам небольшие порции новой пищи, чтобы не набрать много лишних калорий.

Прежде чем пробовать новые продукты или добавки, проконсультируйтесь с врачом. Некоторые продукты и добавки могут повышать артериальное давление или уровень сахара в крови. Кроме того, они могут взаимодействовать с лекарственными препаратами, такими как препараты для разжижения крови, и нести дополнительные риски для организма.





Другие причины потери веса

Непреднамеренная потеря веса характерна для 40–70 % пациентов с ХОБЛ. Некоторые из них худеют из-за отсутствия аппетита. Другие ощущают вздутие живота вследствие заглатывания воздуха во время еды. Кроме того, расстройство желудка или потеря аппетита могут быть следствиями приема некоторых препаратов. Непреднамеренная потеря веса может быть вызвана тревожностью и потерей мышечной массы. Чтобы предотвратить непреднамеренную потерю веса, нужно придерживаться сбалансированного питания.

Для улучшения аппетита:

- сядьте, расслабьтесь и насладитесь едой;
- устраивайте в течение дня перекусы, включающие здоровую пищу;
- когда пришло время приема пищи, но вы не голодны, съешьте свое любимое блюдо.

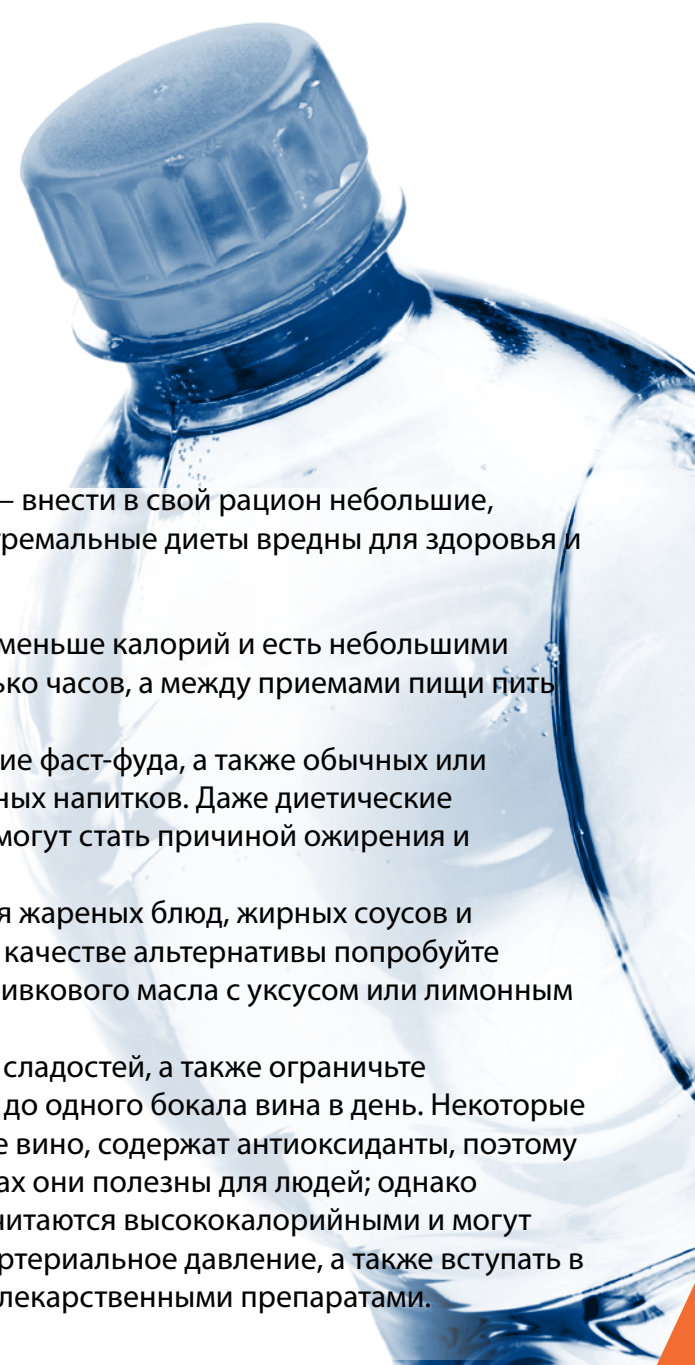


ЕСЛИ ВАШ ВЕС БОЛЬШЕ НОРМЫ

Лучший способ похудеть — внести в свой рацион небольшие, здоровые изменения. Экстремальные диеты вредны для здоровья и их трудно соблюдать.

- Старайтесь потреблять меньше калорий и есть небольшими порциями раз в несколько часов, а между приемами пищи пить много воды.
- Ограничьте употребление фаст-фуда, а также обычных или диетических газированных напитков. Даже диетические газированные напитки могут стать причиной ожирения и диабета.
- Избегайте употребления жареных блюд, жирных соусов и заправок для салатов. В качестве альтернативы попробуйте готовить заправку из оливкового масла с уксусом или лимонным соком.
- Ешьте меньше конфет и сладостей, а также ограничьте употребление алкоголя до одного бокала вина в день. Некоторые вина, например красное вино, содержат антиоксиданты, поэтому в небольших количествах они полезны для людей; однако алкогольные напитки считаются высококалорийными и могут оказывать влияние на артериальное давление, а также вступать в реакцию с некоторыми лекарственными препаратами.

Пациенты с ХОБЛ, принимающие кортикостероиды, могут заметить улучшение аппетита на фоне приема препаратов, вследствие чего возможен резкий набор веса. Если вы заметили этот побочный эффект, обратитесь к своему лечащему врачу.



СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ХОБЛ

Чтобы пищу было легче жевать:

- измельчайте или перемалывайте мясо на мясорубке;
- употребляйте мягкую пищу, такую как картофельное пюре, запеканки и хорошо разваренные овощи;
- попробуйте готовить полезные фруктовые смузи или молочные коктейли. За основу можно взять «растительное молоко».



Чтобы уменьшить одышку и избавиться от усталости:

- отдыхайте 30 минут до и после еды;
- во время еды сидите ровно и дышите через сжатые губы;
- если вы пользуетесь кислородным оборудованием, спросите у своего лечащего врача, нужно ли увеличивать скорость потока во время еды; не меняйте скорость потока кислорода без предварительной консультации;
- воспользуйтесь службами доставки еды или попросите помощи в приготовлении блюд;
- ограничьте употребление сладостей; потребление большого количества сахара может вызывать чувство усталости.

Чтобы уменьшить вздутие живота:

- не ешьте во время одышки;
- пейте жидкости за час до и спустя час после еды;
- не употребляйте продукты, вызывающие газообразование, такие как капуста, брокколи и газированные напитки;
- ешьте меньше жареного;
- ограничьте употребление молочных продуктов.

ВАЖНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ВАШЕГО РАЦИОНА

Белок

Людям с ХОБЛ важно получать белки с пищей. Они помогают организму бороться с инфекциями. Основные источники белка: мясо, рыба, яйца, птица, фасоль, горох, орехи, продукты из сои и молочные продукты.

Жидкости

Всем людям, а особенно пациентам с ХОБЛ, важно употреблять достаточное количество жидкости. Так можно избежать обезвоживания и предотвратить запоры. Обычно нормой для человека считается употребление около 1,5–2 л воды в сутки. В некоторых случаях лечащий врач может рекомендовать вам ограничить употребление жидкости. Обратитесь к своему врачу или диетологу за помощью в разработке меню с указанием блюд и напитков.

Соль (натрий)

Избыток соли в рационе может способствовать повышению артериального давления и появлению одышки. Не солите готовые блюда и не употребляйте соленые закуски, мясные полуфабрикаты, продукты с большим количеством специй и консервированные продукты. Вяленые продукты, такие как бекон, содержат соль и прочие ингредиенты, которые могут усугубить течение ХОБЛ.



Кальций

Кальций очень важен для общего состояния организма. Он участвует в работе легких и мышц, укрепляет костную ткань и способствует нормальной работе иммунной системы. Кальций содержится в молочных продуктах и некоторых зеленых листовых овощах, таких как брокколи и листовая капуста. Организм человека усваивает поступающий с пищей кальций всего за 20–30 минут пребывания на свежем воздухе.



Многие люди с ХОБЛ принимают кортикостероидные препараты (как перорально, так и ингаляционно), которые вымывают кальций из организма как у мужчин, так и у женщин. Недостаток кальция может привести к остеопорозу, заболеванию, поражающему костную ткань. Обсудите риск развития остеопороза со своим лечащим врачом.

Магний

Магний — важнейший минерал, необходимый для исправной работы мышц. Недостаток магния приводит к ослаблению всех мышц, включая дыхательные. Продукты с высоким содержанием магния: темно-зеленые овощи, фрукты и бобовые.

Фосфор

Фосфор — это химический элемент, который участвует в процессах формирования и восстановления тканей и костей. Содержится в мясе, птице, яйцах и молочных продуктах. Кроме того, организм человека может получить фосфор из орехов, соевых продуктов и цельных злаков, таких как рис и овес.

Калий

Калий — это биогенный элемент, участвующий в процессе сокращения мышц. Недостаток или избыток калия может стать причиной аритмии. Продукты с высоким содержанием калия: молочные продукты, помидоры, фрукты, картофель, шпинат.



ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ПРИЕМОМ ПРЕПАРАТОВ И УРОВНЕМ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Некоторые препараты для лечения ХОБЛ оказывают влияние на пищевые потребности пациентов — иногда продукты, которые пациенты употребляют в пищу, могут снижать или повышать эффективность препаратов.

**ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ
ЯВЛЯЕТСЯ КЛЮЧЕВЫМ ФАКТОРОМ
ДЛЯ КОНТРОЛЯ ХОБЛ**

Каждый человек нуждается в здоровом полноценном питании; но особенно в нем нуждаются пациенты с ХОБЛ. Поддержание нормальной массы тела облегчает работу легких. Полноценное питание дает организму энергию, необходимую для дыхания и сохранения активности. Сбалансированный рацион и здоровая пища способствуют улучшению качества жизни людей с ХОБЛ.



ССЫЛКИ

Дополнительную информацию о питании смотрите на веб-сайте Фонда ХОБЛ по ссылке copdf.co/Nutrition

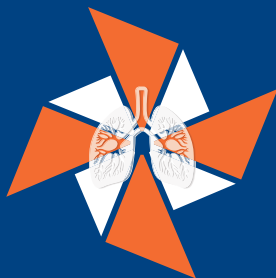
Информацию, которая поможет вам контролировать ХОБЛ и хорошо себя чувствовать, смотрите в рекомендациях Фонда ХОБЛ по улучшению качества жизни на сайте copdf.co/guides

Кливлендская клиника «Рекомендации по питанию для пациентов с ХОБЛ» <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/9451-nutritional-guidelines-for-people-with-copd>

Today's Dietitian «Рекомендации по питанию для пациентов с ХОБЛ»
<https://www.todaysdietitian.com/newarchives/ND20p14.shtml>

ЗАМЕТКИ

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



COPD FOUNDATION®

Майами, штат Флорида | Вашингтон, округ Колумбия

www.copdfoundation.org

Телефон для консультаций сообщества COPD360:
1-866-316-COPD (2673)

Информационная линия для пациентов с
бронхоэктазом и НТМ заболеванием легких:
1-833-411-LUNG (5864)

Это руководство было проверено членами группы
по рассмотрению рекомендаций Фонда ХОБЛ по
улучшению качества жизни

Фонд ХОБЛ хотел бы поблагодарить Доктора Радугу Чоат за
сотрудничество в переводе этого учебного материала.