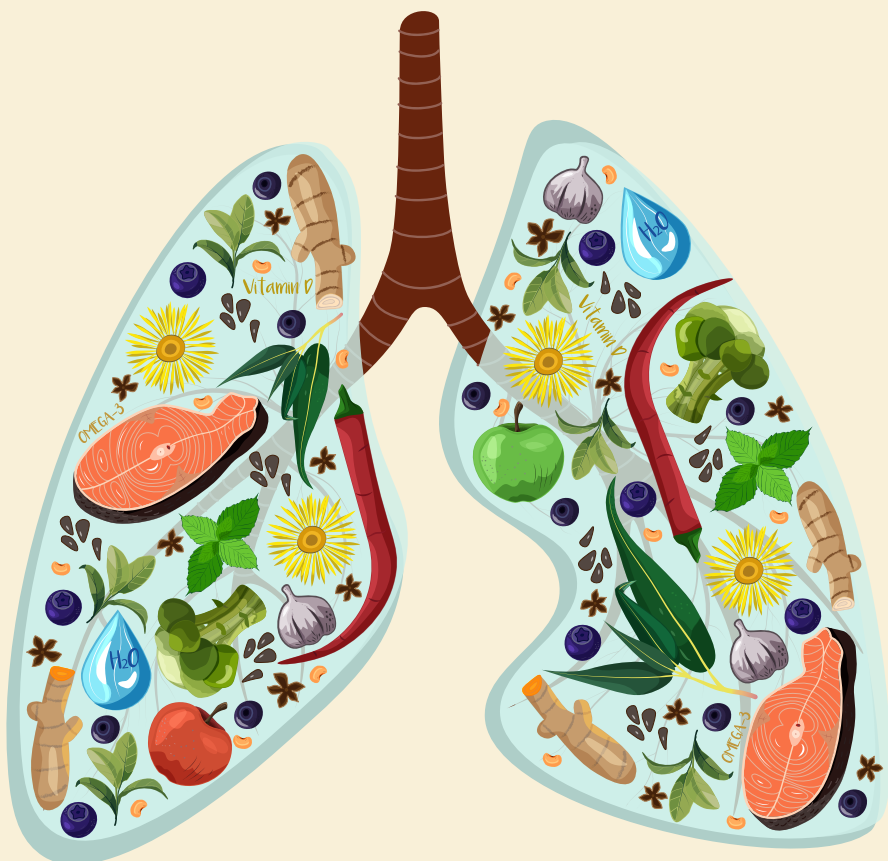


التغذية ومرض الانسداد الرئوي المزمن

تناول الطعام الصحي مع مرض الانسداد الرئوي المزمن



COPD
FOUNDATION®

www.copdfoundation.org

للاستخدام الشخصي فقط. يلزم إذن لجميع الاستخدامات الأخرى.

التغذية ومرض الانسداد الرئوي المزمن

يعد تناول نظام غذائي متوازن أمراً مهماً للجميع - وهو مهم بشكل خاص إذا كنت مصاباً بمرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD). مع مرض الانسداد الرئوي المزمن، يحتاج جسمك إلى مزيد من الطاقة للقيام بعملية التنفس. في هذا الدليل، ستتعلم المزيد بخصوص كيفية تأثير نظامك الغذائي على مرض الانسداد الرئوي المزمن وكيفية اختيار الأطعمة التي يمكن أن تساعدك في إدارة حالتك.



قبل تغيير نظامك الغذائي، تأكد من مراجعة مقدم الرعاية الصحية أولاً!

قائمة المحتويات

- تناول الطعام الصحي هو عبارة عن التوازن 2
- ما السبب وراء أهمية السعرات الحرارية؟ 3
- إذا كان وزنك أقل مما ينبغي 4
- إذا كان وزنك أكثر مما ينبغي 6
- نصائح التغذية لأي من المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن 7
- مكونات مهمة في نظامك الغذائي 8
- العلاقة بين الأدوية والعناصر الغذائية 10
- التغذية الجيدة هي مفتاح إدارة مرض الانسداد الرئوي المزمن 11
- مصادر/ملاحظات 12

AstraZeneca 

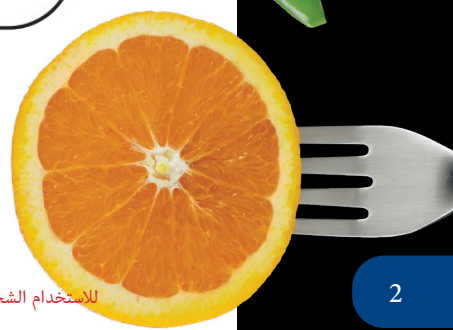
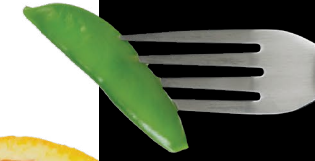
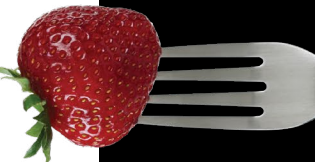
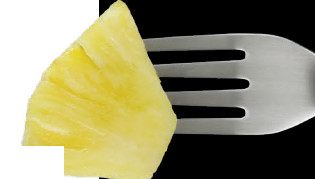
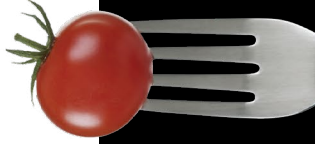
هذه الترجمة لدليل مؤسسة مرض الانسداد الرئوي المزمن من أجل حياة أفضل»
تمت برعاية AstraZeneca.



تناول الطعام الصحي هو عبارة عن التوازن

يشمل النظام الغذائي الصحي خيارات من جميع مجموعات الطعام الرئيسية. اختر العناصر التي تحتوي على نسبة منخفضة من الدهون المشبعة والدهون المتحولة والكوليسترول والملح والسكر المضاف. تتضمن بعض الخيارات الصحية ما يلي:

- الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والحليب الخالي من الدسم أو قليل الدسم والزبادي والجبن.
- اللحوم الخالية من الدهون والدواجن (الدجاج والديك الرومي) والأسماك. بعض الأسماك، مثل السلمون والسردين، غنية أيضًا بأحماض أوميغا ٣ الدهنية، وهي دهون صحية مهمة.
- الفاصوليا والبيض والتوفو أو غيرها من البروتينات النباتية والمكسرات.



إذا كان وزنك أقل مما ينبغي

يمكن أن يزيد مرض الانسداد الرئوي المزمن من احتمالية أن يكون وزنك أقل مما ينبغي. يحتاج الأشخاص المصابون بمرض الانسداد الرئوي المزمن إلى سعرات حرارية إضافية كل يوم للتنفس فقط. يمكن أن يؤدي نقص الوزن إلى تفاقم مرض الانسداد الرئوي المزمن. إذا كان وزنك أقل مما ينبغي، فعليك زيادة عدد السعرات الحرارية التي تتناولها كل يوم.

لإضافة المزيد من السعرات الحرارية إلى نظامك الغذائي:

- أضف زيت الزيتون أو زبدة الفول السوداني إلى طعامك.
- جرب العصائر الصحية ومكملات البروتين وبدائل البيض.
- تناول وجبة خفيفة من الأطعمة المغذية ذات السعرات الحرارية العالية مثل المكسرات والزيتون والفواكه المجففة.
- استخدم العسل أو شراب التمر لتحلية طعامك ومشروباتك.
- أضف زيت بذور الكتان أو زيت الزيتون إلى الجبن القريش أو الجبن القريش غير المصنوع من الألبان مع الفاكهة.

عند إضافة المزيد من السعرات الحرارية إلى نظامك الغذائي، استخدم كميات صغيرة في البداية حتى لا تستهلك أكثر مما ينبغي من السعرات الحرارية الإضافية.

استشر طبيبك قبل تجربة الأطعمة أو المكملات الجديدة. قد تزيد بعض الأطعمة والمكملات من ضغط الدم أو نسبة السكر في الدم. يتفاعل بعضها أيضًا مع الأدوية مثل مخففات الدم ويمكن أن تكون خطيرة.

ما السبب وراء أهمية السعرات الحرارية؟

السعرات الحرارية هي الوقود الذي يساعد جسمك على العمل. يعتمد عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها الشخص كل يوم على عوامل مثل العمر، وحالة المرض، ومقدار الرياضة التي يمارسونها، وما إذا كانوا بحاجة إلى إنقاص الوزن أو زيادته.

ما هو الوزن الطبيعي بالنسبة لك؟

اسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن وزنك المفترض. يعد الحفاظ على وزن صحي أمرًا مهمًا لمرض الانسداد الرئوي المزمن والعديد من الحالات مثل مرض السكري ومشاكل القلب وارتفاع ضغط الدم. يمكن أن تؤثر زيادة الوزن أو نقص الوزن على مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك





أسباب أخرى لفقدان الوزن

يؤثر فقدان الوزن غير المخطط له على ما يصل إلى ٤٠ إلى ٧٠ بالمائة من الأشخاص المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن. يفقد بعض الأشخاص المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن الوزن بسبب عدم وجود الشهية لديهم. يشعر الآخرون بالانتفاخ أو ابتلاع الهواء عند تناول الطعام. يمكن أن تسبب بعض الأدوية اضطراباً في المعدة أو فقدان الشهية أيضاً. يمكن أن يتسبب القلق وفقدان كتلة العضلات أيضاً في فقدان الوزن بشكل غير متوقع. من المهم تناول نظام غذائي متوازن حتى لا تفقد الوزن عن طريق الخطأ.

لتحسين شهيتك:

- استرخ، وقهّل، واستمتع بوجبتك.
- تناول وجبات خفيفة صغيرة وصحية طوال اليوم.
- عندما تعلم أنه يجب عليك تناول الطعام ولكنك لست جائعاً، تناول بعض الأطعمة المفضلة لديك.



إذا كان وزنك أكثر مما ينبغي

أفضل طريقة لفقدان الوزن هي إجراء تغييرات صغيرة وصحية. الحمية المتطرفة ليست صحية ويمكن أن يكون من الصعب الحفاظ عليها.

- حاول تناول سعرات حرارية أقل ووجبات أصغر كل بضع ساعات واشرب الكثير من الماء بين الوجبات.
- قلل من الوجبات السريعة والمشروبات الغازية العادية أو الخاصة بالحمية. حتى المشروبات الغازية الخاصة بالحمية تم ربطها بالسمنة ومرض السكري.
- تجنب الأطعمة المقلية وصلصات السلطة الكريمية وصلصات. جرب صنع الصلصات الخاصة بك بزيت الزيتون والخل أو عصير الليمون بدلاً من ذلك.
- قلل من تناول الحلوى ومن الحلويات وحدد الكحول بكأس واحد من النبيذ في اليوم. تحتوي بعض أنواع النبيذ، مثل النبيذ الأحمر، على مضادات الأكسدة التي قد تفيد البعض بكميات صغيرة. لكن يحتوي الكحول أيضاً على نسبة عالية من السعرات الحرارية ويمكن أن تؤثر على ضغط الدم وتتفاعل مع بعض الأدوية.

قد يجد الأشخاص المصابون بمرض الانسداد الرئوي المزمن الذين يتناولون الكورتيكوستيرويدات أن الدواء يجعلهم أكثر جوعاً من المعتاد. يمكن أن يؤدي ذلك إلى زيادة غير متوقعة في الوزن. تحدث إلى طبيبك إذا واجهت هذا التأثير الجانبي.

مكونات مهمة في نظامك الغذائي

البروتين

البروتين مهم للأشخاص المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن. يمكن أن يساعد جسمك على محاربة العدوى. المصادر الرئيسية للبروتين هي اللحوم والأسماك والبيض والدواجن والفاصوليا والبالزلاء والمكسرات ومنتجات الصويا ومنتجات الألبان.

السوائل

شرب كمية كافية من السوائل أمرًا مهمًا للجميع، وخاصة للأشخاص المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن. تحافظ السوائل على نسبة الماء في جسمك وتمنع الإمساك. يحتاج الناس بشكل عام إلى شرب حوالي ١,٥-٢ لتر من الماء يوميًا. قد يضعك مقدم الرعاية الصحية، في بعض الحالات، على نظام غذائي مقيد بالسوائل. اطلب من مقدم الرعاية الصحية أو اختصاصي التغذية مساعدتك في التخطيط لما تأكله وتشربه.

الملح (الصوديوم)

قد يؤدي الإفراط في تناول الملح في نظامك الغذائي إلى زيادة ضغط الدم وضيق التنفس. لا تضيف «الملح إلى طعامك وتجنب الوجبات الخفيفة المالحة واللحوم الباردة والتوابل والمنتجات المعلبة. تحتوي الأطعمة المعالجة مثل لحم الخنزير المقدد على الملح والمكونات المضافة التي يمكن أن تؤدي إلى تفاقم مرض الانسداد الرئوي المزمن.

نصائح تغذية لأي من المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن

لجعل الأطعمة أسهل في المضغ:

- افرم اللحوم.
- تناول الأطعمة اللينة مثل البطاطس المهروسة والطواجن والخضروات المطبوخة جيدًا.
- جرب عصائر الفاكهة الصحية أو مخفوق الحليب. يمكن صنع الكثير باستخدام «حليب» نباتي غير مشتق من منتجات الألبان.

لتقليل ضيق التنفس وتقليل التعب:

- استرح لمدة ٣٠ دقيقة قبل وبعد الوجبات.
- استخدم نظام التنفس بالشفاه المضمومة واجلس منتصبًا أثناء تناول الطعام.
- إذا كنت تستخدم الأكسجين، فاسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عما إذا كان ينبغي عليك زيادة معدل التدفق أثناء تناول الوجبات. لا تقم بضبط تدفق الأكسجين دون أن تسأل أولاً.
- استخدم خدمات الوجبات الجاهزة أو اطلب المساعدة في الطهي.
- قلل من الحلويات. فيمكن أن تجعلك تشعر بالتعب أكثر.

لتقليل الانتفاخ:

- لا تأكل عندما يكون لديك ضيق في التنفس.
- اشرب السوائل قبل الأكل بساعة وبعد الأكل بساعة.
- تجنب الأطعمة المسببة للغازات مثل الكربن والبروكلي والمشروبات الغازية.
- قلل من تناول الأطعمة المقلية.
- الحد من منتجات الألبان.



الكالسيوم

الكالسيوم مهم للصحة العامة. فهو يساعد في وظائف الرئة، وقوة العضلات وحركتها، ويحافظ على قوة عظامك وجهاز المناعة. يمكن العثور على الكالسيوم في منتجات الألبان وبعض الخضراوات الورقية مثل البروكلي واللفت. يمتص جسمك الكالسيوم الذي تأكله بمساعدة قضاء من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة فقط في الخارج.

يتناول العديد من الأشخاص المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن عقاقير الكورتيكوستيرويد (سواء عن طريق الفم أو المستنشقة) التي تسبب فقدان الكالسيوم لدى كل من الرجال والنساء. يمكن أن تحدث هشاشة العظام، وهي حالة من ضعف العظام. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن مخاطر الإصابة بهشاشة العظام.

المغنيسيوم

المغنيسيوم عنصر غذائي مهم يساعد العضلات على العمل. يؤدي انخفاض مستوى المغنيسيوم إلى إضعاف جميع العضلات، بما في ذلك عضلات التنفس. تعد الخضراوات والفواكه والبقول ذات اللون الأخضر الداكن مصادر جيدة للمغنيسيوم.

الفوسفور

الفوسفور من العناصر الغذائية التي تساعد على بناء وإصلاح الأنسجة والعظام. يمكن العثور عليه في اللحوم والدواجن والبيض ومنتجات الألبان. يوجد الفوسفور أيضًا في المكسرات ومنتجات الصويا والحبوب الكاملة مثل الأرز والشوفان.

البوتاسيوم

البوتاسيوم هو فيتامين يساعد في تقلص العضلات. يمكن أن تسبب المستويات العالية أو المنخفضة من البوتاسيوم عدم انتظام ضربات القلب. تشمل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم منتجات الألبان والبطاطس والسبانخ.

العلاقة بين الأدوية والعناصر الغذائية

يمكن أن تؤثر بعض أدوية مرض الانسداد الرئوي المزمن على احتياجاتك الغذائية - في بعض الأحيان يمكن أن تؤثر الأطعمة التي تتناولها على مدى فعالية أدويةك. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على مزيد من المعلومات حول العلاقة بين الأدوية والعناصر الغذائية والطعام.

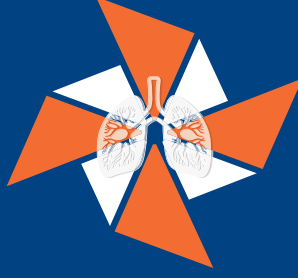


ملاحظات

إرشادات التغذية لمرض الانسداد الرئوي المزمن» الخاصة بـ Today's Dietitian
<https://www.todaysdietitian.com/newarchives/ND20p14.shtml>

النظام الغذائي الصحي والمغذي مهم للجميع؛ لكنه ضروري لشخص مصاب بمرض الانسداد الرئوي المزمن. يدعم الحفاظ على وزن صحي للجسم رئتيك أثناء عملهما. تمنح التغذية الجيدة جسمك الطاقة التي يحتاجها للقيام بالتنفس والبقاء نشيطاً. يمكن أن يساعدك اتباع نظام غذائي متوازن وإجراء خيارات غذائية صحية في التمتع بنوعية حياة أفضل.

[illegible]



COPD FOUNDATION®

ميامي، فلوريدا | واشنطن، دي سي
www.copdfoundation.org

خط دعم المجتمع المحلي COPD360: (2673) 1-866-316-COPD

خط معلومات توسع الشعب الهوائية ومرض: (5864) 1-833-411-LUNG

تمت مراجعة هذا الدليل من قبل أعضاء فريق مراجعة دلائل مؤسسة مرض الانسداد
الرئوي المزمن لحياة أفضل