



توصیه های تغذیه ای در بیماران انسداد مزمن ریوی (COPD)

ویژه آموزش به بیمار

- ✓ بهتر است وعده های غذایی را در حجم کم و مکرر استفاده کنید.
- ✓ قبل از مصرف وعده غذایی استراحت کافی کرده باشید تا انرژی لازم برای مصرف غذا را داشته باشید.
- ✓ غذاهایی مصرف کنید که زمان کمتری برای تهیه نیاز دارند .
- ✓ منابع غذایی کلسیم مانند انواع لبنیات کم چرب، انواع کلم ورا در برنامه روزانه خود قرار دهید یا در صورت عدم مصرف لبنیات روزانه، مکمل کلسیم مصرف کنید.
- ✓ در صورت وجود کمخونی مکمل آهن مصرف شود.
- ✓ مصرف مکمل ویتامین C یا منابع غذایی مانند انواع مرکبات، کیوی، توت فرنگی، هندوانه، طالبی، خربزه، گوجه فرنگی، فلفل سبز و انواع کلم به کنترل علائم کمک می کند.
- ✓ انواع ماهی بخصوص ماهی قزل آلا، سالمون، تون و گردو، بذر کتان یا در صورت عدم مصرف ماهی به میزان حداقل ۲ بار در هفته مکمل امگا ۳ برای کنترل علائم مفید می باشد.
- ✓ سطح سرمی ویتامین D را چک کنید در صورت کمبود، مکمل ویتامین D مصرف شود.
- ✓ بهتر است در برنامه روزانه در تمامی وعده ها از منابع پروتئینی مانند انواع گوشت، حبوبات، تخم مرغ، سویا، لبنیات و آجیل یا مکمل ها مصرف شود.
- ✓ مصرف چربی های مفید مانند انواع آجیل، روغن های سالم مانند روغن زیتون، کانولا، هسته انگور در برنامه غذایی روزانه قرار داده شود.
- ✓ مصرف انواع کیک، کلوچه، بیسکویت، نان و برنج سفید را محدود کنید و مصرف انواع محصولات سبوس دار و برنج ترکیب با حبوبات و سبزیجات را افزایش دهید.
- ✓ مصرف حداقل ۸ لیوان مایعات در طول روز توصیه می شود.
- ✓ منابع غذایی حاوی پتاسیم مانند گوجه فرنگی، سیب زمینی، قارچ، بامیه، پرتقال، انار، موز، کیوی، زردآلو، خرمالو (در صورت نداشتن محدودیت مصرف پتاسیم) افزایش دهید.

تهیه کننده

واحد تغذیه بیمارستان شهید دکتر فقیهی شیراز

منبع

کراوس ۲۰۲۱

تابستان ۱۴۰۴

EDU-PT-139/A

