



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

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

- ✓ 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 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 : فاطمه منصوری شیرازی – کارشناس ارشد تغذیه بالینی

تایید کننده: دکتر نادیا رضایی متخصص تغذیه

منبع: کراوس ۲۰۲۱

تابستان ۱۴۰۱

EDU-PT-139/A