

به طور کلی نیازهای تغذیه ای و ملاحظات غذایی مبتلایان به آسم شبیه بقیه افراد است اما در صورت ابتلا به آسم رعایت رژیم غذایی سالم بسیار حائز اهمیت می باشد مبتلایان به آسم معمولاً حداکثر تحت تاثیر دو یا سه غذا قرار میگیرند اما تصور غلط رایج این افراد این است که به طیف وسیعی از غذاها حساسیت دارند. شناسایی محرکهای آسم و پرهیز از آنها در پیشگیری از تشدید این بیماری امری ضروری است شایع ترین غذاهای محرک آسم عبارتند از شیر ماست. و سایر فرآورده های لبنی تخم مرغ میگو ماهی، مرکبات، سویا و گندم مواد غذایی که اثر منفی روی عملکرد ریه ها دارند.



تغذیه در آسم



چربی

مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس که در غذاها آماده و صنعتی کاربرد زیادی دارد میتواند سبب ایجاد التهاب و تشدید بیماری قلبی و ریوی شود پس در خوردن چربی های حیوانی دقت کنید

افزودنی های خوراکی

اضافه شدن مواد رنگی تارترازین نوع رنگ زرد افزودنی و مواد نگهدارنده عوامل سولفیت و همچنین موادی که سبب بهتر شدن طعم غذاها می شود میتواند سبب تشدید آسم و بیماریهای ریوی شود مثل نوشابه های گازدار آبمیوه صنعتی تن ماهی، میوه خشک شده

چاقی

چاقی سبب افزایش خطر بروز آسم میشود همچنین شیوع آینه قطع نفس حین خواب را افزایش میدهد افزایش چربی در ناحیه گردن و حلق سبب انسداد مجاری هوایی در موقع خواب میشود لذا کنترل رژیم غذایی بیمارانی که دچار اضافه وزن هستند و کاهش وزن ها به طور صحیح به بهبودی بیماری کمک میکند مواد غذایی که اثرات مفید روی ریه ها دارند

نمک

مصرف زیاد نمک میتواند سبب تشدید انقباض عضلات در بیماران مبتلا به آسم و در نتیجه تشدید آسم شود همچنین نمک زیاد سبب اختلال خورسائی به ریه ها میشود از طرف دیگر نمک میتواند موجب احتباس آب از جمله در ریه ها شود و سبب تشدید تنگی نفس گردد پرهیز از مصرف نمک، کنسروها کلیه غذاهای آماده و آجیل بوداده)



سلامتی شما آرزوی ماست.

آنتی اکسیدان ها

مصرف منابع ویتامین ث کلم بروکلی و سبزیجات و مصرف منابع بتاکاروتن هویج ، اسفناج، زردآلو و ... (منابع ویتامین ای (مغزها، سویا، منابع سلنیوم غذاهای دریایی، غلات و ...)

منیزیم

منیزیم میتواند از اسپاسم ماهیچه ها جلوگیری به عمل آورد یا آن را متوقف کند از منابع خوب منیزیموم مغزها غلات، حبوبات، سبزیجات برگ سبز تیره، غذاهای دریایی در صورت عدم حساسیت) و گوشت قرمز است.

اسیدهای چرب امگا ۳

برای سلامتی ضروری در رژیم غذایی به مقدار کافی وجود ندارد اسیدهای چرب امگا ۳ باعث آرامش و کاهش التهاب بیماری میشود انواع ماهیها سویا گردو و... از منابع خوب امگا ۳ هستند

شرکت سلامت، بهداشت و درمان صنعت و معدن نوین
تهران، خیابان ولیعصر (ع) بالاتر از چهارراه ولیعصر کوچه نیکویی
پلاک 2
تلفن گویا: 8-66469246

توصیه های غذایی:

از دریافت وعده های غذایی بر حجم اجتناب کنید. افزایش حجم معده میتواند باعث تشدید حملات اسم شود.

رژیم غذایی میوه و سبزی و ماهی سبب کاهش خطر بیماریهای ریوی به خصوص اسم و برونشیت مزمن می شود

محدودیت مصرف چربیهای ترانس و امگا ۶ توصیه می گردد. مصرف نمک محدود شود

کاهش وزن و ورزش به میزان کافی در کنار یک رژیم غذایی مناسب می تواند مفید باشد.

پرهیز از مصرف مواد غذایی آلرژی را نظیر تخم مرغ شیر اجیل و مصرف مایعات به مقدار کافی جهت رقیق شدن ترشحات ریوی در بیماران مبتلا به اسم توصیه می شود.

مواد غذایی غنی از ویتامینهای ت، ب ۱۰۶ و روی مصرف شود

