

PRZEWLEKŁA OBTURACYJNA CHOROBA PŁUC (POChP)

Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) to postępująca, nieuleczalna choroba układu oddechowego, która prowadzi do zwężenia dróg oddechowych i utrudnia oddychanie. Charakteryzuje się stopniowym narastaniem duszności, przewlekłym kaszlem (zwykle porannym) z odkrztuszaniem płwociny, uczuciem ciężkości w klatce piersiowej, świstami oddechowymi.

Leczenie polega na eliminacji czynników ryzyka (głównie rzuceniu palenia) i farmakoterapii objawowej, mającej na celu spowolnienie postępu choroby i poprawę jakości życia.

Odpowiednie żywienie ma duże znaczenie, bo wpływa na wydolność oddechową, masę mięśniową i częstość zaostrzeń choroby. Cele diety w POChP:

- zmniejszenie duszności i uczucia zmęczenia;
- utrzymanie prawidłowej masy ciała;
- wzmocnienie mięśni (także oddechowych);
- wsparcie odporności.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

1. **Posiłki powinny być małe, ale spożywane często – nawet 6 razy dziennie.** Zbyt obfite potrawy mogą nasilać dolegliwości z strony układu oddechowego, a dzięki mniejszym porcjom nie występuje uczucie przejedzenia i jednocześnie ułatwia to oddychanie.
2. Unikać jedzenia bezpośrednio przed położeniem się spać. Ostatni posiłek należy spożyć 2-3 godziny przed snem.
3. **Należy unikać produktów wzdymających, ciężkostrawnych** takich jak: nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, bób), warzywa kapustne (kapusta, kalafior, brokuł) – zwiększają ilość gazów w jelitach, które tym samym unoszą przeponę ku górze i nasilają jej pracę.
4. **Należy zadbać o prawidłowo podaż błonnika pokarmowego,** który ułatwia przesuwanie treści pokarmowej w jelitach, zapobiegając ich zaleganiu w jelitach, co mogłoby powodować uczucie pełności w jamie brzusznej i trudności z oddychaniem. Zaleca się zatem wybierać ciemne pieczywo, grube kasze (gryczana, jęczmienny, pęczak, bulgur), brązowy ryż, płatki owsiane, warzywa i owoce.



5. W skład śniadania, obiadu i kolacji powinny wchodzić warzywa, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym. Różnorodne warzywa najlepiej spożywać w postaci surowej lub gotowane al dente (z zachowaniem lekkiej twardości).
6. Owoce spożywać w mniejszej ilości, ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Wybierać te nieprzejrzałe, mniej słodkie i w miarę możliwości spożywać je na surowo.
7. **W skład każdego głównego posiłku (śniadanie, obiad, kolacja) powinno wchodzić pełnowartościowe białko** - należy wybierać chude gatunki mięsa (indyk, kurczak, szynka, ewentualnie schab), jaja, chude wędliny i przetwory mleczne (jogurty, mleko, sery twarogowe, kefir, maślanka). Ograniczyć spożycie serów żółtych i topionych (z uwagi na dużą zawartość soli i nasyconych kwasów tłuszczowych).
8. Powinno się wybierać tzw. „zdrowe tłuszcze”, tzn. tłuszcze zawierające nienasycone kwasy tłuszczowe, wybierać oleje roślinne, oliwę z oliwek. Uwzględnić w jadłospisie tłuste ryby morskie (tuńczyk, łosoś, śledź, makrela, halibut).
9. **Unikać dosalania potraw oraz produktów o dużej zawartości soli** (słone przekąski, sery żółte i topione, produkty wędzone, konserwy mięsne i rybne, kostki rosołowe, gotowe mieszanki przypraw). Nadmiar soli w diecie przyczynia się do zatrzymania wody w organizmie, co może utrudniać oddychanie. **Sól w diecie warto zastąpić świeżymi lub suszonymi ziołami.**
10. Należy dbać o prawidłowe nawodnienie, które poprawia nawilżenie dróg oddechowych i pomaga tym samym w odkształcaniu i rozrzedzaniu wydzieliny zalegającej w płucach, przynosząc ulgę w oddychaniu.
11. **Zaleca się spożycie około 2 litrów wody dziennie.** Warto ograniczyć kawę, mocną herbatę oraz słodkie napoje.
12. **Produkty spożywcze z dodatkiem cukrów powinny być w miarę możliwości wykluczone z diety (słodycze, wyroby cukiernicze).**
13. Sposoby przygotowywania potraw: gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym.

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	- mąki z pełnego przemiału - pieczywo pełnoziarniste i graham - płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie - otręby pszenne, żytnie, owsiane - kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa - ryż: brązowy, dziki, czerwony - makaron pełnoziarnisty pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	- mąka oczyszczona - pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane) - płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy) - drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana - biały ryż - jasne makarony: pszenne, ryżowe
WARZYWA	- wszystkie świeże i mrożone - warzywa kapustne, kalafior, brokuł, brukselka – w ograniczonych ilościach	- warzywa konserwowe i kiszone w ograniczonych ilościach - warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
ZIEMNIAKI	- gotowane - pieczone	- ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
OWOCE	- wszystkie świeże i mrożone - owoce suszone w ograniczonych ilościach	- owoce kandyzowane - owoce w syropach
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	- mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%) - produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości tłuszczu do 2% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr,	- pełnotłuste mleko - mleko skondensowane - śmietana, śmietanka do kawy - jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne - sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort - pełnotłusta mozzarella

	- serki ziarniste, zsiadłe mleko) • chude i półtłuste sery twarogowe • mozzarella light • serki kanapkowe (w umiarkowanych ilościach)	• mascarpone
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	• chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik • w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) • chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka	• tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka • tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) • konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy
RYBY	• chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp)	• śledzie i inne ryby w słonej zalewie • ryby wędzone • konserwy rybne • kawior
JAJA	• jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulce • jajecznica i omlet smażone bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	• jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (maśle, boczku, smalcu) • jaja z majonezem
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	• w ograniczonych ilościach - soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób • pasty z nasion roślin strączkowych • mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru • przetwory sojowe: tofu, tempeh • makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)	• niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)
ORZECHY, PESTKI, NASIONA	• orzechy (np. włoskie, laskowe) oraz migdały	• orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu,

	• pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)	• miódzie, posypkach, panierkach i chipsach
TŁUSZCZE	• oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany • mieszanki masła z olejami roślinnymi nie zawierającymi oleju palmowego • margaryny miękkie	• masło i masło klarowane w ograniczonych ilościach • smalec, słonina, łój • margaryny twarde (w kostce) • oleje tropikalne: palmowy, kokosowy • majonez
CUKIER, SŁODYCZE, SŁONE PRZEKĄSKI	• gorzka czekolada min. 70% kakao • przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru • jogurt naturalny z owocami • jogurt owocowy bez dodatku cukru • słodziki naturalne (np. ksylitol, stewia, erytrytol) • niskosłodzony dżem • kisiele i galaretki bez dodatku cukru • domowe wypieki bez dodatku cukru	• cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy) • miód • syrop klonowy, daktylowy, z agawy • słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki) • słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)
NAPOJE	• woda • napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao) • soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach	• napoje alkoholowe • słodkie napoje gazowane i niegazowane • napoje energetyzujące • nektary, syropy owocowe wysokosłodzone • czekolada do picia • napary na bazie lukrecji
PRZYPRAWY	• zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir) • mieszanki przypraw bez dodatku soli • domowe sosy sałatkowe z cytryny, z niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół • sól sodowo-potasowa w ograniczonej ilości	• sól (np. kuchenna, himalajska, morska) • mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli • kostki rosołowe • płynne przyprawy wzmacniające smak • gotowe sosy

PRZYKŁADOWY JADŁOSPISŚNIADANIE*Omlet z pomidorami koktajlowymi i szpinakiem*

jaja kurze 2 sztuki, 100 g mleko 1,5% tłuszczu 2 łyżki, 30 ml cebula 1/5 sztuki, 20 g pomidorki koktajlowe 3 sztuki, 60 g szpinak 2/3 garści, 15 g chleb żytni 3 małe kromki, 80 g oliwa z oliwek 1 łyżka, 10 ml	Jaja roztrzep z mlekiem i ziołami. Na oliwie podsmaż pokrojoną cebulkę, dodaj masę jajeczną i usmaż omleta. Ułóż na nim liście szpinaku i połówki pomidorków koktajlowych. Zjedz z pieczywem.
--	--

II ŚNIADANIE*Jogurt z borówkami*

jogurt naturalny 7 1/2 łyżki, 150 g borówki amerykańskie 2 garście, 100 g płatki owsiane 1 łyżka, 10 g	Jogurt wymieszaj z owocami i płatkami.
--	--

PRZEKĄSKA*Kanapka z szynką z kurczaka i awokado*

bułka grahamka, 1 mała sztuka, 60 g szynka z piersi kurczaka 3 plastry, 45 g awokado 1/4 sztuki, 35 g rukola 1 garść, 25 g	Umyj i osusz rukolę. Obierz awokado. Pokrój w cienkie plasterki. Przekrój bułkę. Połóż na niej rukolę, awokado i szynkę.
---	---

OBIAD*Pierś z kurczaka w ziołach z kaszą gryczaną*

kasza gryczana, niepalona sucha 90 g filet z piersi kurczaka, bez skóry, 140 g olej rzepakowy 1 łyżka, 10 ml kurkuma, w proszku do smaku, 1 g papryka słodka, w proszku do smaku, 1 g pieprz czarny do smaku, 1 g tymianek suszony do smaku, 1 g jogurt naturalny 3 łyżki, 60 g papryka czerwona 2/3 sztuki, 140 g ogórek zielony 1/2 sztuki, 90 g kiełki brokuła 1 łyżka, 8 g kukurydza konserwowa 1 1/2 łyżki, 30 g rukola 3 garście, 60 g nasiona słonecznika 1 łyżka, 10 g sok z cytryny 1 2/3 łyżki, 10 ml	Przyprawy wymieszaj z olejem, dodaj mięso do marynaty na 15-20 minut. Upiecz mięso w piekarniku około 15-20 minut w 200 stopniach. Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Posiekaj paprykę, pokrój drobno ogórka. Wymieszaj warzywa (paprykę, ogórka, kukurydzę, rukolę) z jogurtem, sokiem z cytryny. Na koniec posyp nasionami słonecznika i kiełkami.
---	--



PODWIECZOREK

Jogurt naturalny z kosteczkami jabłka, cynamonem i orzechami

<i>jogurt naturalny 10 łyżek, 200 g jabłko 1 średnia sztuka, 150 g orzechy włoskie 1 łyżka, 10 g płatki owsiane 1 łyżka, 10 g cynamon, w proszku 1/2 łyżeczki, 2 g</i>	Jabłko pokrój w kosteczkę i dodaj do jogurtu. Posyp płatkami owsianymi, orzechami i dopraw cynamonem.
--	--

KOLACJA

Kanapki z serkiem wiejskim i pomidorem

<i>chleb żytni 2 kromki, 70 g pomidor 1 sztuka, 170 g rukola 1/2 garści, 10 g serek wiejski light 1 opakowanie duże, 200 g oliwa z oliwek 1/2 łyżki, 5 ml</i>	Na kanapkach umieść serek wiejski, dodaj plastry pomidora, posyp rukolą i skrop oliwą z oliwek.
---	---

PIŚMIENNICTWO

1. Chevallier L., *51 zaleceń dietetycznych w wybranych stanach chorobowych*, Elsevier Urban&Partner, Wrocław 2010.
2. Mandecka A., Regulska-Ilow B., *Stan odżywienia i planowanie interwencji dietetycznych u pacjentów z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc*, Problemy Higieny i Epidemiologii 2016, 97(3), s. 187-196.