

PREHRANA PRI KOPB

Dobro prehranjen organizem bolniku s KOPB pomaga v boju proti okužbam, lahko preprečuje nastanek bolezni in v kombinaciji s telesno aktivnostjo zmanjšuje potrebo po bolnišničnem zdravljenju.

Prehranske potrebe so pri bolnikih običajno povišane ob zmanjšanem apetitu, kar zadostimo s petimi do šestimi obroki z dovolj kalorij in beljakovin na dan. Včasih je potrebno dieto prilagoditi posamezniku, kar lahko storite skupaj z dietetikom.

Z uravnoteženo zdravo prehrano lahko dosežete:

- boljše počutje,
- ohranite mišično maso, moč in energijo,
- ohranite telesno težo in zalogo hranil v telesu,
- bolje prenašate stranske učinke zdravljenja,
- izboljšate imunski sistem in tako zmanjšate tveganje za nove okužbe in
- pospešite zdravljenje in okrevanje.

Zdrava uravnotežena prehrana zahteva pester izbor živil iz vseh skupin, da preskrbi telo z zadostnimi količinami hranljivih snovi za svoj obstoj in za boj z boleznijo:

BELJAKOVINE zagotavljajo rast, popravilo raznih tkiv v telesu in ohranjajo imunski sistem (če je v hrani premalo beljakovin, se poškodovana tkiva kasneje zacelijo, kasneje okrevamo, smo manj odporni na infekcije). Zaradi bolezni same in stranskih učinkov zdravljenja so potrebe po beljakovinah povečane. Viri beljakovin so: pusto meso, ribe, jajca (beljak), perutnina, mlečni izdelki, stročnice, soja.

OGLJIKOVI HIDRATI predstavljajo najboljši vir energije za organizem, zato jih moramo pri vsakem obroku zaužiti v zadostni količini, ta pa je odvisna od starosti, velikosti, spola in fizične aktivnosti. Viri ogljikovih hidratov so: sadje in zelenjava, kruh, testenine, žita in žitni izdelki, suhe stročnice.

MAŠČOBE so najbogatejši vir energije, ki pa je manj priporočljiva, zato vnos omejimo in se usmerimo na pretežno uporabo rastlinskih maščob. Viri maščobe: maslo, margarina, olje, oreški, semena, maščobe v mleku in mlečnih izdelkih, mesu in mesnih izdelkih.

VITAMINI IN MINERALI zagotavljajo rast in razvoj, omogočajo izkoriščanje energije iz hrane. Ob uživanju pestre uravnotežene hrane jih telo prejme dovolj, kadar pa je uživanje hrane omejeno na pretežno kuhano sadje in zelenjavo, vam bo zdravnik predpisal jemanje vitaminsko-mineralnih pripravkov.

VODA je za življenje zelo pomembna. Če premalo pijemo, lahko ob povišani temperaturi, bruhanju ali driski pride do dehidracije. Občutka žeje ne smemo zanemarjati in na dan bi morali popiti vsaj 1,5 do 2 litra tekočine (ob bruhanju, driski ali povišani telesni temperaturi pa še več).

PRIPOROČILA:

- Jejte pestro in mešano hrano iz vseh skupin živil: sadje in zelenjavo, meso, mesne in mlečne izdelke ter žita.
- Sadje in zelenjava vsebujeta veliko za telo zaščitnih snovi: vitaminov, mineralov in antioksidantov. Priporočljivo je zaužiti vsaj 0,5 kg sadja in zelenjave vsak dan, s čimer dobimo zadosti vitaminov in mineralov in ni potrebe, da bi posegali po farmacevtskih pripravkih.
- Omejite vnos soli, saj prevelik vnos soli lahko povzroči zadrževanje tekočin v telesu, kar otežuje dihanje.
- Omejite pitje kave in pravega čaja.
- Izogibajte se hrani, ki napenja: stročnic in glavnote zelenjave (zelja, cvetače, brstičnega ohrovt, brokolija), orehov, arašidov, trdih jabolk, melon, jajc in majoneze, mlade čebule ...). Pri tem si s poskušanjem raznih jedi ustvarite svoj seznam varnih jedi.
- Glavni obrok (kosilo) naj bo zgodaj, da vam da energijo za celodnevne napore.
- Izbirajte enostavne načine za pripravo hrane, da se ne boste preveč utrudili že s samo pripravo hrane. Pred jedjo počivajte, da boste nato lahko uživali pri jedi.
- Zaužijte več obrokov na dan, in sicer 5 do 6 – več manjših obrokov bo preprečilo, da bi se želodec preveč napolnil in vam delal težave pri dihanju.
- Če imate predpisan kisik, ga uporabljajte tudi med jedjo in po jedi, saj med jedjo in pri prebavljanju telo porabi več kisika.
- Hrano pojedite v prijetnem in mirnem okolju.

PRIMERI JEDILNIKA:

OBROKI	1. JEDILNIK	2. JEDILNIK	3. JEDILNIK
ZAJTRK	Kakav Črni kruh, šunka Jabolko Pomarančni sok	Mleko Zrnat kruh Kuhano jajce Pomaranča Jabolko	Bela kava Črni kruh Skuta Kaki
MALICA	Sadni jogurt Grahamov kruh Jabolko	Kislo mleko Črni kruh Jagode	Rženi kruh Jogurt Jabolko
KOSILO	Goveja juha z zakuho Ses. zrezek Pečen krompir Kuhano korenje Zelena solata Črni kruh	Špinačna juha Zrezek na žaru Dušen riž Stročji fižol v omaki Kompot Črni kruh	Enolončnica: zelje, čebula, fižol, svinjina Črni kruh Biskvitno pecivo
MALICA	Banane Črni kruh	Jabolko Keksi	Ananas Prepečenec
VEČERJA	Enolončnica: meso, krompir, cvetača Jušna zelenjava Kruh Jabolčni zavitek	Zelenjavno-mesna solata: pesa, kumarice, govedina Črni kruh Čežana	Hrenovka Polbeli kruh Solata: paradižnik, stročji fižol, čebula Puding