Dieta w POCHP: należy dostosować kaloryczność do masy ciała

Dieta chorych z POChP powinna zawierać urozmaicone posiłki, o kaloryczności dostosowanej do masy ciała. Otyłość może nasilać objawy POChP.

Jeśli Twoja **masa ciała jest prawidłowa**, to staraj się ją utrzymać zdrowymi nawykami żywieniowymi oraz umiarkowaną aktywnością fizyczną.

Jeśli masz nadwagę lub chorujesz na otyłość:

Redukcja masy ciała powinna być poprowadzona stopniowo na podstawie różnorodnej diety. Aby stopniowo zredukować masę ciała, z pomocą specjalisty, należy określić indywidualne zapotrzebowanie kaloryczne z uwzględnieniem deficytu kalorycznego na poziomie 500-800 kcal na dobę. Jest ono zależne m.in. od wieku, płci czy poziomu aktywności fizycznej. Dieta redukcyjna powinna dostarczać wszystkich niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich ilościach.

Proces redukcji masy ciała powinien obejmować edukację w zakresie zdrowych nawyków żywieniowych. Zmiany należy wprowadzać stopniowo, małymi krokami. Stosowanie zbyt restrykcyjnych diet powodujących szybką utratę masy ciała, może prowadzić do wystąpienia niedoborów pokarmowych, pogorszenia stanu zdrowia i samopoczucia oraz w dalszej perspektywie nawrotu utraconych kilogramów (tzw. efekt jojo).

Zalecenia dietetyczne:

1. Posiłki powinny pojawiać się często oraz w małej objętości. Jedz 5 – 6 małych posiłków dziennie, co 3 – 4 godziny. Nie pomijaj śniadań. Unikaj dużego posiłku przed snem – zjedz kolację na 2 – 3 godziny przed snem.

2. Zadbaj o odpowiednią higienę spożywania posiłków. Jedz powoli, dokładnie przeżuwając każdy kęs. Skup się na posiłku – nie oglądaj w tym czasie telewizji, nie stosuj innych rozpraszaczy – typu telefon.

Opracowanie:
mgr Natalia Glonek – Dietetyk kliniczny

3. Posiłki powinny być komponowane zgodnie z zasadami Talerza zdrowego żywienia – powinny pojawić się wszystkie elementy z każdej grup:

- **½ objętości talerza - warzywa i/lub owoce** – z przewagą warzyw w ciągu dnia – minimum 400g/dzień;
- ¼ objętości talerza - **nabiał/jaja/ryby/mięso/strączki;**
- ¼ objętości talerza - **produkty zbożowe**;
- 1 – 2 łyżeczki **tłuszcze** (olej słonecznikowy, rzepakowy, oliwa, masło)
lub łyżka/garść - orzechy, nasiona).



Ilustracja 1: Opracowanie własne

W celu nauki kaloryczności najczęściej używanych dań i przekąsek warto zaglądać na stronę: ilewazy.pl

4. Pamiętaj, że głównym źródłem węglowodanów powinny być pełnoziarniste produkty zbożowe będące dobrym źródłem błonnika pokarmowego. Wspomaga on m.in.: perystaltykę jelit, zmniejsza ryzyko rozwoju chorób układu krążenia oraz niektórych nowotworów. Spożywanie odpowiedniej ilości błonnika pokarmowego zwiększa uczucie sytości po posiłku i sprzyja redukcji masy ciała.

5. Sięgaj po produkty jak najmniej przetworzone:

- np. nabiał naturalny (jogurty naturalne, twarogi, maślanka, kefir)
- np. płatki naturalne (owsiane, żytnie)
- świeże lub mrożone owoce

Opracowanie:
mgr Natalia Glonek – Dietetyk kliniczny

6. Wypijaj co najmniej 2 litry płynów niekalorycznych dziennie. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także lekkimi naparami herbat i ziół. Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc częściej i jednorazowo mniejsze ilości.

7. Stosuj odpowiednie techniki kulinarne. Wskazane jest gotowanie w wodzie oraz na parze, duszenie, pieczenie. Unikaj smażenia na głębokim tłuszczu. Jeśli używasz tłuszczu – pamiętaj, by lać go na łyżeczkę lub łyżkę, a nie bezpośrednio z butelki. Łyżka oleju zawiera prawie 100 kcal.

8. Kontroluj masę ciała 1 x w tygodniu lub 2 x w miesiącu.

9. Wyeliminuj alkohol z diety oraz zrezygnuj z palenia tytoniu.

Komponowanie posiłków

1. Zupy:
- **ZE ŹRÓDŁEM BIAŁKA**
  - np. z mięsem, rybą, jajkiem, strączkami, z dodatkiem jogurtu
- Z dodatkiem warzyw
- Z dodatkiem węglowodanów:
  - Z ziemniakami/kaszą/makaronem/grzanki/kawałek pieczywa
- **Z dodatkiem tłuszczu (1 – 2 łyżeczki)**
  - np. Oliwa, oleje roślinne
  - nasiona/orzechy

2. Gotowane płatki na mleku (owsiane/żytnie/jaglane/orkiszowe) lub zupy mleczne, kaszki przygotowane z drobnych kasz:
- **Z dodatkiem białka:**
  - np. jogurt naturalny, jogurt skyr, kefir, twaróg, serki naturalne niskotłuszczowe
- Z dodatkiem owoców:
  - np. jabłko, kawałek banana, sezonowe owoce
- **Z dodatkiem tłuszczowym**
  - np. 1 łyżeczka oleju lub kawałek awokado
  - np. orzechy, nasiona słonecznika, nasiona chia, siemię lniane

Opracowanie:
mgr Natalia Glonek – Dietetyk kliniczny

3. Koktajle warzywne lub owocowe na bazie jogurtu naturalnego/jogurtu skyr/kefiru/maślanki/mleka
- **Ze źródłem białka:**
  - Z dodatkiem twarogu lub białka w proszku
- Z dodatkiem owoców (wszystkie) lub warzyw (np. szpinak, brokuł)
- Z dodatkiem węglowodanów:
  - Płatki owsiane/jaglane/gryczane/otręby + miód
- **Z dodatkiem tłuszczowym**
  - np. 1 – 2 łyżeczki oleju lub kawałek awokado lub mielone siemię lniane
  - zmielone nasiona słonecznika lub zmielone orzechy włoskie

4. Kanapki:
- Z dodatkiem warzyw – *staraj się oprócz warzyw w kanapce dodać przynajmniej garść dodatkowych warzyw – np. garść rzodkiewek, pomidorków koktajlowych, 2 ogórki gruntowe*
- **Ze źródłem białka:**
  - Ser żółty, twarożek ze śmietaną, serek śmietankowy, mozzarella lekka, wędlina, kurczak gotowany, pasta z kurczaka, pasta ze strączków
- **Z dodatkiem tłuszczu:**
  - masło/margaryna/masło orzechowe/oliwa z oliwek/olej lniany – pamiętaj, by kontrolować ilość użytego tłuszczu

5. Tradycyjne obiady:
- **ZE ŹRÓDŁEM BIAŁKA**
  - np. drób, ryby, jaja, nabiał, strączki
- **Z dodatkiem warzyw** – staraj się, by warzywa zajmowały objętościowo połowę Twojego talerza.
- Z dodatkiem węglowodanów:
  - Z ziemniakami/kaszą/makaronem
- **Z dodatkiem tłuszczu:**
  - np. Oliwa, oleje roślinne, suszone pomidory

Opracowanie:
mgr Natalia Glonek – Dietetyk kliniczny

Przykładowe posiłki:

1. Zupa pomidorowa z mięsem mielonym, kaszą jaglaną z dodatkiem oliwy.
2. Zmiksowany koktajl z jogurtu i twarogu z truskawkami, łyżeczką płatków migdałowych i łyżką płatków owsianych.
3. Koktajl na bazie kefiru z brzoskwinią, namoczonymi płatkami owsianymi (1 łyżka) z łyżeczką oleju lnianego.
4. Serek wiejski naturalny z namoczonymi płatkami i truskawkami i orzechami (1 łyżka).
5. Pulpety drobiowe gotowane w sosie pomidorowym z puree ziemniaczanym lub drobną kaszą i ugotowanymi warzywami.
6. Dorsz/Łosoś pieczony z sosem jogurtowym, drobno starta surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oliwy (łyżeczka) plus puree z ziemniaków lub kasza.
7. Duszony kurczak w sosie pomidorowym z warzywami z dodatkiem oliwy (łyżeczka) i kaszą jęczmienną perłową.
8. Jajko na miękko z chlebem graham z mozzarellą light, pastą z awokado i pomidorów. Do tego 1 – 2 garści dodatkowych warzyw
9. Jogurt naturalny z owocami świeżymi i orzechami (łyżeczka), z dodatkiem płatków owsianych/zbóż ekspandowanych.
10. Placuszki żytnie z twarogiem z miękkimi owocami przygotowane na suchej patelni.

Literatura:

- Ciborowska H., Rudnicka A., (2000). Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka,

- Śliwiński P. i wsp. Zalecenia Polskiego Towarzystwa Chorób Płuc dotyczące rozpoznawania i leczenia przewlekłej obturacyjnej choroby płuc. Pneumonologia i Alergologia Polska 2014, tom 82, nr 3, strony 227–263.

- Wiem, że dobrze jem - Talerz Zdrowego Żywienia w praktyce, NCEŻ NIZP PZH - PIB, 2021 https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/11/e-book-Talerz-Zdrowego-Zywienia.pdf

Opracowanie:
mgr Natalia Glonek – Dietetyk kliniczny