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, natomiast u ciężko chorych problemem może być niedobór masy ciała i zmniejszenie masy mięśniowej.

Interwencja dietetyczna daje najlepsze rezultaty w początkowym stadium niedożywienia, dlatego wczesne rozpoznanie niedożywienia u pacjentów jest kluczowym działaniem w leczeniu żywieniowym POCHP. **Właściwa dieta nie wyleczy, ale wraz z odpowiednią rehabilitacją – może podnieść jakość życia chorych.**

U około połowy chorych pojawia się zły stan odżywienia – jest to związane ze specyfikacją schorzenia. Brak uczucia głodu oraz wczesna sytość najprawdopodobniej związana jest z nadmiernym rozdęciem płuc oraz wysoką męczliwością w trakcie zjadania posiłku.

Zalecenia dietetyczne:

1. Posiłki powinny pojawiać się często oraz w małej objętości - 5 – 6 małych posiłków dziennie. Unikanie dużego posiłku przed snem.

2. Wzbogacanie posiłków we wszystkie elementy z każdej grup: nabiał, produkty zbożowe, mięso, warzywa i owoce oraz **tłuszcze roślinne (olej słonecznikowy, rzepakowy, oliwa). Polecamy, aby w ich diecie tylko 35% energii pochodziło z węglowodanów, natomiast aż 45% z tłuszczów.**

3. Unikanie produktów wzdymających, takich jak warzywa kapustne i suche nasiona roślin strączkowych w dużej ilości.

4. Kontrola masy ciała 1 - 2 x tygodniu.

5. W przypadku niedożywienia warto wypijać dodatkowo 1 - 2 koktajle medyczne dziennie (ONS) dziennie – np. Nutridrink lub Fresubin lub Nestle Resource

Opracowanie:
mgr Natalia Glonek – Dietetyk kliniczny

Wzbogacanie posiłków

1. Zupy:
   - **ZE ŹRÓDŁEM BIAŁKA**
     - np. z mięsem, rybą, jajkiem, z dodatkiem jogurtu greckiego/śmietany/z białkiem medycznym w proszku
   - Z dodatkiem warzyw
   - Z dodatkiem węglowodanów:
     - Z ziemniakami/drobną kaszą/drobnym makaronem/grzanki/kawałek bagietki
   - **Z dodatkiem tłuszczu (1 – 2 łyżki)**
     - 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, jogurt grecki, kefir, twaróg, serki naturalne, białko serwatkowe
   - **Z dodatkiem tłuszczowym**
     - np. 1 – 2 łyżek oleju lub kawałek awokado
     - np. garść orzechów, nasion słonecznika, 2 łyżki nasion chia/siemię lniane
   - Z dodatkiem owoców:
     - np. jabłko, kawałek banana, sezonowe owoce
     - z dodatkiem suszonych owoców
   - Z dodatkiem miodu – 1 łyżeczka

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 tłuszczowym**
     - np. 1 – 2 łyżki oleju lub kawałek awokado lub mielone siemię lniane
     - zmielone nasiona słonecznika lub zmielone orzechy włoskie
   - Z dodatkiem węglowodanów:
     - Płatki owsiane/jaglane/gryczane/otręby + miód

4. Kanapki:
   - **Ze źródłem białka:**
     - Ser żółty, twarożek ze śmietaną, serek śmietankowy, mozzarella lekka, wędlina, kurczak gotowany, pasta z kurczaka, pasta ze strączków
   - Z dodatkiem warzyw – dowolne
   - **Z dodatkiem tłuszczu:**
     - masło/margaryna/masło orzechowe/oliwa z oliwek/olej lniany

5. Tradycyjne obiady:
   - **ZE ŹRÓDŁEM BIAŁKA**
     - np. drób, ryby, jaja, nabiał, strączki
   - Z dodatkiem warzyw
   - Z dodatkiem węglowodanów:
     - Z ziemniakami/kaszą/makaronem
   - **Z dodatkiem tłuszczu:**
     - np. Oliwa, oleje roślinne, suszone pomidory
     - Ser twardy tarty – np. parmezan
     - Nasiona – prażony słonecznik, prażone pestki dyni

By wzbogacić posiłki w proteiny, do potraw można dodać białko w proszku (15 – 30g):
- *Protifar*
- ***Resource Instant Protein***

Opracowanie:
mgr Natalia Glonek – Dietetyk kliniczny

Przykładowe posiłki:

1. Zupa krem z cukinii i ziemniaka z dodatkiem białka w proszku i odrobiną mleka + 2 łyżki oliwy – posypane grzankami lub groszkiem ptysiowym i prażoną dynią/słonecznikiem.
2. Zupa pomidorowa z mięsem mielonym, kaszą jaglaną, zabielona śmietaną z dodatkiem oliwy – posypane pestkami dyni.
3. Zmiksowany koktajl z jogurtu greckiego i twarogu z truskawkami, łyżką płatków migdałowych i łyżką namoczonych płatków owsianych.
4. Koktajl na bazie kefiru z brzoskwinią, namoczonymi płatkami owsianymi (1 łyżka) z łyżeczką oleju lnianego i łyżeczką masła orzechowego + miarka (15g) medycznego białka w proszku.
5. Serek wiejski naturalny z namoczonymi płatkami i truskawkami, miodem, rodzynkami i orzechami.
6. Pulpety drobiowe gotowane w sosie pomidorowym z puree ziemniaczanym z masłem lub drobną kaszą i ugotowanymi warzywami – posypane parmezanem.
7. Dorsz/Łosoś pieczony z sosem śmietanowym, drobno starta surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oliwy plus puree z ziemniaków z masłem.
8. Duszony kurczak w sosie pomidorowym z warzywami z dodatkiem oliwy i łyżką kaszy jęczmiennej perłowej z masłem.
9. Jajko na miękko z chlebem graham (½ kromki – 1 kromka) z masłem, mozzarellą, pastą z awokado i pomidorów. Do tego sok pomarańczowy.
10. Jogurt naturalny/grecki z owocami i orzechami, z dodatkiem miodu i musli.
11. Placuszki z dodatkiem białka w proszku z miękkimi owocami przygotowane na suchej patelni. Garść orzechów.

Pamiętamy by w posiłku pojawiło się źródło tłuszczu (minimum 1 – 2 łyżeczki).

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.

https://pulsmedycyny.pl/dla-osob-z-pochp-wskazana-jest-dieta-wysokotluszczowa-1127858

Opracowanie:
mgr Natalia Glonek – Dietetyk kliniczny