



ODDYCHAJMY.PL

Oddychaj i żyj łatwiej

Broszura edukacyjna
dla pacjentów z POChP



SPIS TREŚCI

1.	DLACZEGO DIETA MA ZNACZENIE W LECZENIU POChP	3
2.	ZNACZENIE STANU ODŻYWIENIA U PACJENTÓW Z POChP	4
3.	ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW Z NIEDOŻYWIENIEM I NIEDOWAGĄ	6
4.	ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW Z NADWAGĄ I OTYŁOŚCIĄ	19
5.	PRODUKTY I NAWYKI ŻYWIENIOWE KORZYSTNE DLA PACJENTÓW Z POChP	32
6.	PRODUKTY I NAWYKI ŻYWIENIOWE, KTÓRE WARTO WYKLUCZYĆ I KTÓRYCH NALEŻY UNIKAĆ	39
7.	PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE STOSOWANIA DIETY	41
8.	ŻYWIENIE A POChP – FAKTY I OBALENIE MITÓW	43
9.	ZAŁĄCZNIKI	45



1. DLACZEGO DIETA MA ZNACZENIE W LECZENIU POChP

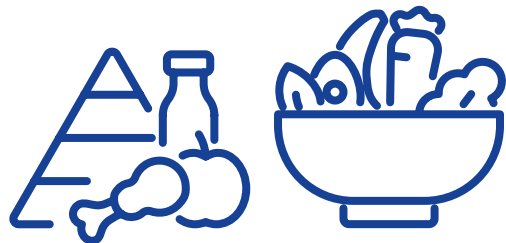
Prawidłowe odżywianie się jest ważnym elementem dbałości o zdrowie.

To, co jemy na co dzień, może mieć wpływ na zdrowie płuc.

Jeśli chorujesz na POChP, odpowiednie żywienie może pomóc Ci łatwiej oddychać, lepiej się czuć i mieć więcej energii. Nie obawiaj się, że chodzi tu o bardzo trudną i specjalistyczną dietę. **W leczeniu POChP ważne są proste zmiany na talerzu, które pomogą Twojemu ciału działać lepiej i sprawniej!**

Niektóre pokarmy mogą wspomóc działanie mięśni – także tych, które uczestniczą w oddychaniu, a inne mogą zmniejszyć stan zapalny w płucach. Dobrze dobrany jadłospis ma również wpływ na utrzymanie prawidłowej masy ciała, co jest bardzo ważne, ponieważ zarówno nadwaga, jak i niedowaga mogą utrudniać oddychanie.

Jedzenie może być częścią leczenia! W tej broszurze znajdziesz informacje o tym, jak powinna wyglądać Twoja dieta: co jeść, a czego unikać, aby łatwiej żyć z POChP.



2. ZNACZENIE STANU ODŻYWIENIA U PACJENTÓW Z POChP

Stan odżywienia to ogólny stan zdrowia związany z tym, co jemy i jaka jest nasza masa ciała. W POChP to bardzo ważna sprawa! Zarówno niedowaga, jak i otyłość mogą pogorszyć przebieg choroby i utrudnić jej leczenie.

Zbyt niska masa ciała oraz niedożywienie oznaczają, że organizm nie dostaje tyle składników odżywczych, ile potrzebuje. W takiej sytuacji **możesz odczuwać spadek energii, pogorszenie odporności i większą duszność. Mięśnie, także te odpowiedzialne za oddychanie, stają się słabsze.** Oddychanie staje się wówczas jeszcze trudniejsze i łatwiej się męczysz.

Otyłość to nadmierna ilość tkanki tłuszczowej w organizmie. Zbyt duża masa ciała może utrudniać poruszanie się oraz obciążać serce i płuca. Brzuch naciska na przeponę (mięsień oddechowy), przez co oddychanie jest jeszcze trudniejsze.

Otyłość zwiększa także stan zapalny oraz ryzyko innych chorób, takich jak np. cukrzyca typu 2 czy nadciśnienie tętnicze, które dodatkowo osłabiają organizm. Nadmierna masa ciała wpływa ponadto na gorszą wentylację płuc i może doprowadzić dodatkowo do wystąpienia bezdechu sennego.

Warto wiedzieć, że ważna jest nie tylko masa, lecz także skład ciała – czyli to, ile mamy mięśni, a ile tkanki tłuszczowej. Jeśli chorujesz na POChP, zwróć szczególną uwagę na dbałość o masę mięśniową, ponieważ pomaga ona w oddychaniu i w codziennym funkcjonowaniu. Na ilość masy mięśniowej ma wpływ odpowiednia dieta oraz umiarkowana aktywność fizyczna (dostosowana do Twojego stanu zdrowia).

- **Masa mięśniowa** pomaga Ci lepiej oddychać, poruszać się i walczyć z infekcjami (zwiększa odporność).
- **Nadmiar tkanki tłuszczowej**, szczególnie w okolicy brzucha, może utrudniać oddychanie, a także zmniejszać odporność i zwiększać ryzyko infekcji.



BMI (wskaźnik masy ciała) w prosty sposób informuje o tym, czy nasza masa ciała jest prawidłowa. Określa się go na podstawie wzrostu i wagi. Możesz samodzielnie obliczyć go ze wzoru:


$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała (w kg)}}{(\text{wzrost w metrach})^2}$$

Podziel swoją masę ciała w kilogramach (np. 70) przez swój wzrost w metrach podniesiony do kwadratu (np. 1,75²).

- U osób z POChP **BMI poniżej 21 może oznaczać ryzyko niedożywienia.**
- **BMI powyżej 30 oznacza otyłość** i może wpływać negatywnie na przebieg choroby.

Aby ocenić dokładniej kondycję swojego organizmu, możesz wykonać analizę składu ciała. Jest to bardziej precyzyjny pomiar, który pokazuje, ile w Twoim ciele jest mięśni, tkanki tłuszczowej i wody. Taką analizę możesz wykonać u dietetyka, w niektórych poradniach oraz na siłowniach.

Pomiar najczęściej wykonuje się metodą bioimpedancji (BIA), która polega na przepuszczeniu przez ciało słabego (niewyczuwalnego) impulsu prądu elektrycznego. Przeciwwskazaniem do wykonania pomiaru metodą BIA są niektóre rozruszniki serca, ciąża oraz padaczka.



3. ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW Z NIEDOŻYWIENIEM I NIEDOWAGĄ

W przebiegu POChP wielu pacjentów traci na wadze i często nie zauważa tego od razu. Z czasem może dojść do niedożywienia, czyli stanu, w którym organizm nie ma wystarczająco dużo energii, białka i innych składników odżywczych do prawidłowego funkcjonowania.

Wprowadzenie odpowiedniej diety ma na celu nie tylko zwiększenie masy ciała (szczególnie mięśniowej), lecz także:

- **poprawę odporności**
- **zwiększenie siły mięśni i wydolności fizycznej**
- **ułatwienie wykonywania codziennych czynności**
- **poprawę jakości życia**

Jeśli borykasz się z niską masą ciała i (lub) niedożywieniem, Twoja dieta powinna mieć większą wartość energetyczną (wyższą kaloryczność) oraz zawierać większą ilość białka. Nie oznacza to jednak, że musisz jeść dużo naraz czy na siłę.

Jedz częściej mniejsze porcje, wybieraj produkty o wysokiej gęstości energetycznej (zawierające więcej kalorii w małej objętości – np. masło orzechowe) oraz o dużej wartości odżywczej.





Zobacz, jakie produkty wybierać, a jakich unikać, aby Twoja dieta była bardziej odżywcza i wspomagala leczenie POChP:

ZALECANE PRODUKTY

Produkty o dużej zawartości białka:

- ✓ **chude mięso** – np. kurczak, indyk, cielęcina, schab
- ✓ **ryby** – łosoś, dorsz, makrela, pstrąg
- ✓ **jaja** – gotowane na twardo lub na miękko, jajecznica, omlet
- ✓ **nabiał** – twaróg, jogurt, kefir, maślanka, skyr*
- ✓ **mleko w proszku, odżywki białkowe** – jako dodatek
np. do zup, kaszek, owsianek
- ✓ **specjalne preparaty żywieniowe** o zwiększonej zawartości białka – należy skonsultować z dietetykiem lub lekarzem

* Jeśli po spożyciu produktów mlecznych doskwierają Ci wzdęcia lub masz problemy z wypróżnianiem, spróbuj zastosować dietę bezlaktozową. Wybierając produkty takie jak mleko, jogurty, skyry, twarożki, mozzarella, odżywka białkowa, decyduj się na te, które nie zawierają laktozy. W przypadku tłustych produktów, jak np. feta, żółty ser czy parmezan, naturalna zawartość laktozy jest w nich znikoma i możesz wybrać standardowy produkt. Jeśli jednak źle tolerujesz produkty z mleka krowiego, nawet te bez laktozy, spróbuj sięgnąć po roślinne odpowiedniki. Najlepszym wyborem będą napoje, jogurty i skyry sojowe, ponieważ na tle innych produktów roślinnych charakteryzują się najwyższą zawartością białka.

Źródła zdrowych tłuszczów:

- ✓ **oliwa z oliwek, olej rzepakowy** – do sałatek, zup, kasz
- ✓ **awokado** – np. rozgniecione na kanapkę lub jako składnik koktajlu
- ✓ **orzechy, migdały, pestki dyni i słonecznika** – mielone – aby uniknąć zakrztuszenia – jako dodatek np. do zup czy owsianek
- ✓ **masło orzechowe** – gładkie, 100% orzechów

Produkty o wysokiej gęstości energetycznej, łatwe do przeżucia i trawienia:

- ✓ **ziemniaki** – gotowane, tłuczone lub purée ziemniaczane
- ✓ **gotowane warzywa bez skórki**, z dodatkiem oliwy lub masła, zupy krem
- ✓ **drobne kasze** – np. jaglana, jęczmienna perłowa, kaszka manna, kuskus
- ✓ **pieczywo pszenne, graham, orkiszowe, owsiane** – bez dodatku dużej ilości ziaren
- ✓ **makaron oraz ryż**
- ✓ **naturalne soki owocowe** – jako dodatek do posiłku (nie jako zamiennik posiłku)

Jak w prosty sposób możesz wzbogacić swoje posiłki:

- ✓ **Dodaj do owsianki** mielone orzechy, miód, mleko w proszku lub odżywkę białkową.
- ✓ **Dodaj łyżkę oliwy lub masła** do gotowanych warzyw lub purée warzywnego.
- ✓ Zupę jedz **z makaronem lub ryżem** i porcją **gotowanego mięsa lub jajkiem**.
- ✓ **Pij odżywcze koktajle** z dodatkiem banana, masła orzechowego czy odżywki białkowej.
- ✓ Dodaj do posiłku – do popicia lub na deser – **wyciskany sok owocowy, kakao na mleku, kefir, koktajl mleczny lub kisiel**.



PRODUKTY I POTRAWY, KTÓRYCH WARTO UNIKAĆ:

- ⊗ **surowe warzywa kapustne** (kapusta, brokuł, kalafior, brukselka) **oraz cebulowe** (cebula, por, czosnek, szczypior) – mogą powodować wzdęcia
- ⊗ **potrawy smażone w głębokim tłuszczu** – są ciężkostrawne i długo zalegają w przewodzie pokarmowym
- ⊗ **dania typu fast food** – zawierają mnóstwo kalorii, ale mają przy tym niewielką wartość odżywczą (mało białka, witamin i składników mineralnych)
- ⊗ **napoje gazowane, szczególnie kolorowe i słodkie** – mogą powodować wzdęcia, dostarczają dużą ilość kalorii bez żadnej wartości odżywczej

Jak jeść, aby czuć się lepiej? Poznaj wskazówki dotyczące częstotści i objętości posiłków

1. **Jedz częste i małe posiłki** – 5-6 porcji/dzień
2. Unikaj bardzo długich przerw pomiędzy posiłkami – **jedz co 2-3 godziny**
3. **Nie spiesz się i jedz powoli**, starannie przeżuając pokarm – to ułatwia trawienie oraz zmniejsza ryzyko zachłyśnięcia
4. **Unikaj twardych, trudnych do pogryzienia pokarmów**
5. Wybieraj produkty i potrawy, które lubisz – nie zmuszaj się do jedzenia, ale **jedz regularnie i nie omijaj posiłków**
6. Do posiłków oraz pomiędzy nimi **włącz dodatkowe i odżywcze napoje** – np. koktajle mleczne, kefiry, zupy krem
7. Nie kładź się od razu po jedzeniu – **staraj się po posiłku chwilę odpocząć na siedząco**

Jak komponować posiłki na co dzień?

To ważne, aby Twoje posiłki były wartościowe – bogate w białko, zdrowe tłuszcze i energię, ale także łatwe do trawienia i jedzenia.

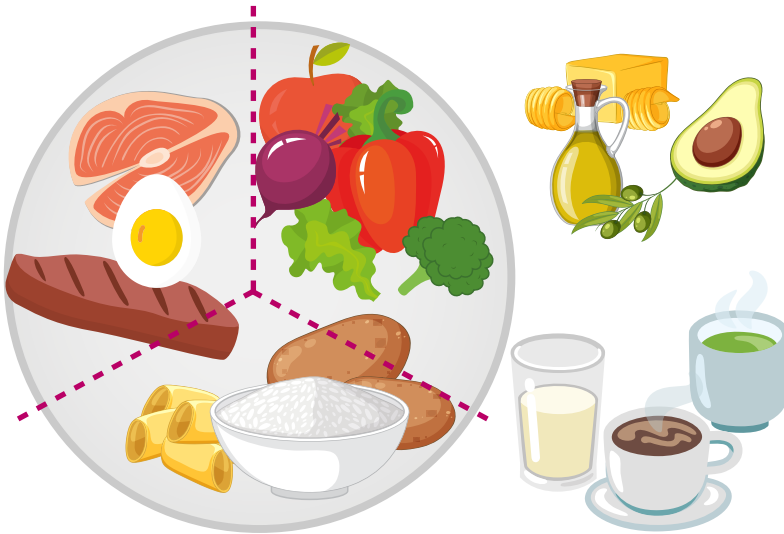
Komponując je, stosuj trzy proste zasady:

1. W każdym głównym posiłku (śniadanie, obiad, kolacja) powinny znaleźć się:
 - **źródło białka** – np. mięso, ryby, jaja, nabiał
 - **źródło tłuszczu** – np. oliwa, olej rzepakowy, awokado, mielone orzechy
 - **węglowodany** – np. kasza jaglana, ryż, makaron pełnoziarnisty, pieczywo
 - **warzywa i (lub) owoce** – miękkie, łatwe do pogryzienia, surowe lub po obróbce termicznej
2. Na mniejsze przekąski **wybieraj produkty gęste energetycznie**, np. koktajl, serek homogenizowany, zupę krem, jajko gotowane itp.
3. Dodawaj do posiłków produkty, które nie zwiększają znacząco jego objętości, ale mają wpływ na podniesienie wartości kalorycznej i odżywczej – oliwa, mleko w proszku, odżywka białkowa





JAK POWINIEN WYGLĄDAĆ TWÓJ TALERZ?



Opis talerza:

- ✓ **1/3 talerza – źródło białka** (mięso, jaja, ryby, nabiał)
- ✓ **1/3 talerza – węglowodany złożone** (ryż, kasza, makaron, ziemniaki)
- ✓ **1/3 talerza – warzywa i (lub) owoce** (miękkie, lekkostrawne, łatwe do pogryzienia, np. gotowana marchew, buraki, duszone jabłko, zupy krem)
- ✓ **dodatki tłuszczowe** – oliwa, olej, awokado, masło, mielone orzechy, masło orzechowe
- ✓ **do picia** – kefir, maślanka, mleko, kakao na mleku, koktajl, świeżo wyciskany sok owocowy

TWÓJ PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS JEDNODNIOWY



MÓJ PLAN ŻYWIENIOWY

Śniadanie

Jajecznica z cukinią

Składniki:

- 2 jajka
- 1 łyżeczka oliwy
- ½ małej cukinii
- sól, pieprz
- 1 bułka pszenna
- 1/3 awokado
- 2 plastry szynki z indyka
- garść ulubionej sałaty

Sposób przygotowania:

Jajka rozmać widelcem z dodatkiem soli i pieprzu. Cukinię pokrój w kostkę. Na oliwie podsmaż cukinię, następnie wlej jajka i usmaż jajecznicę o konsystencji, jaką lubisz.

Awokado obierz i roznieć widelcem (lub pokrój w plastry, jeśli jest twardsze). Bułkę przekrój na pół, każdą część posmaruj awokado. Na wierzchu ułóż sałatę i szynkę.

Jajecznicę zjedz z przygotowanymi kanapkami.

Drugie śniadanie

Jogurt z owocami i orzechami

Składniki:

- 1 jogurt naturalny – 200 g
- 1 łyżka mleka w proszku lub odżywki białkowej
- 1 łyżka masła orzechowego
- 2 garście borówek
- 1 łyżka mielonych migdałów

Sposób przygotowania:

Jogurt wymieszaj z mlekiem w proszku i masłem orzechowym. Przełóż do miseczki. Dodaj umyte borówki oraz mielone migdały.



Obiad

Zupa krem z dyni, pulpety w sosie koperkowym z purée ziemniaczanym

Zupa

Składniki:

- 150 g dyni (świeżej lub mrożonej)
- 50 g mleczka kokosowego
- 1 łyżeczka oliwy
- 100 g wody (lub więcej)
- szczypta kurkumy
- szczypta czosnku granulowanego
- sól, pieprz

Zupa

Sposób przygotowania:

Dynię, mleczko kokosowe, oliwę, wodę oraz przyprawy umieść w garnku. Jeśli używasz świeżej dyni, pokrój ją w drobną kostkę. Gotuj, aż dynia zmięknie, a następnie zmiksuj na zupę krem. W razie potrzeby dolej więcej wody, jeśli zupa jest zbyt gęsta. Możesz przygotować ją od razu na kilka dni – dzięki temu zaoszczędzisz trochę czasu i energii.

Pulpety

Składniki – na 2 porcje:

- 250 g mięsa mielonego z indyka
- 1 jajko
- 2 łyżki mielonych otręb psennych
- sól, pieprz
- 1 łyżeczka oliwy
- 2 łyżki śmietany 18%
- garść koperku

Pulpety

Sposób przygotowania:

Mięso mielone wymieszaj z jajkiem, otrębami oraz przypraw solą i pieprzem. Z masy uformuj pulpeciki i podsmaż je na oliwie. Następnie dodaj pół szklanki wody i gotuj pod przykryciem ok. 10 minut, aż mięso całkowicie straci surowość. Na końcu dodaj śmietanę wymieszaną z odrobiną wody spod pulpetów i posiekany koper. Możesz dodatkowo doprawić sos solą i pieprzem. Porcję pulpetów zjedz z purée ziemniaczanym (przepis na następnej stronie).

Purée ziemniaczane**Składniki:**

- 2 ziemniaki
- 1 łyżka mleka
- 1 łyżeczka masła

Purée ziemniaczane**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki ugotuj w osolonym wrzątku do miękkości. Odcedź, dodaj mleko i masło, a następnie ugnieć za pomocą tłuczka na gładkie purée.

Podwieczerek**Odżywczy koktajl jagodowy z bananem****Składniki:**

- 1 skyr naturalny – 150 g
- 1 łyżka mielonych otręb pszennych
- 1 łyżka mielonego siemienia lnianego
- 1 banan
- 1/3 szklanki jagód (świeżych lub mrożonych)
- 1 łyżka mleka w proszku lub odżywki białkowej
- 150 g wody

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksuj na gładki koktajl. W razie potrzeby dodaj więcej wody, aby konsystencja koktajlu była odpowiednia.

Kolacja**Serek wiejski z warzywami i bazylią****Składniki:**

- 1 serek wiejski – 200 g
- garść pomidorów koktajlowych
- 1 ogórek
- garść świeżej bazylii (lub 1 łyżeczka suszonej)
- 1 bułka grahamka

Sposób przygotowania:

Ogórkę i pomidorki pokrój w kostkę. Bazylię posiekaj. Warzywa i bazylię dodaj do sera wiejskiego. Zjedz z bułką.



SPRAWDŹ DODATKOWE PRZEPISY

1

Koktajl z owocami i masłem orzechowym

Składniki:

- ✓ 1 szklanka kefiru
- ✓ ½ banana
- ✓ 1 łyżka masła orzechowego
- ✓ 1 szklanka mrożonych owoców jagodowych – np. malin, jagód lub truskawek
- ✓ 1 łyżka mleka w proszku lub odżywki białkowej

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksuj na gładki koktajl. W razie potrzeby dodaj więcej kefiru, aby konsystencja koktajlu była odpowiednia.

2

Zupa krem z cukinii i zielonego groszku

Składniki – na 2 porcje:

- ✓ 1 duża cukinia
- ✓ 1 ziemniak
- ✓ 1 szklanka mrożonego zielonego groszku
- ✓ 1 mała pierś z kurczaka
- ✓ 1 łyżka oliwy z oliwek
- ✓ 2 łyżki śmietany 18%

- ✓ woda lub bulion warzywny
- ✓ sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Obrane ziemniaki i cukinię pokrój w kostkę i przełóż do garnka. Dodaj oczyszczone mięso, groszek oraz oliwę. Zalej wodą lub bulionem warzywnym – tak, aby wszystkie składniki były przykryte. Gotuj ok. 10-15 minut, aż mięso całkowicie straci surowość, a warzywa będą miękkie. Następnie zmiksuj zupę na gładki krem, dodaj śmietanę i dopraw solą oraz pieprzem. W razie potrzeby dodaj więcej wody lub bulionu, aby zupa miała odpowiednią konsystencję.

3 Szybkie jednogarnkowe danie z kaszą jaglaną, indykiem i warzywami

Składniki – na 2 porcje:

- ✓ 100 g kaszy jaglanej
- ✓ 200 g mięsa mielonego z indyka
- ✓ 1 łyżka oliwy z oliwek
- ✓ 1 marchew
- ✓ 1 mała cukinia
- ✓ zioła – tymianek, oregano
- ✓ szczypta kurkumy
- ✓ sól, pieprz
- ✓ 1 łyżka masła

Sposób przygotowania:

Kaszę jaglaną ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Warzywa zetrzyj na tarce. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż mięso wraz z przyprawami. Dodaj warzywa i duś wszystko razem, aż mięso całkowicie straci surowość, a warzywa będą miękkie. Na końcu dodaj masło i wymieszaj. Podawaj z kaszą.



4

Pasta jajeczna z awokado

Składniki:

- ✓ 2 jajka
- ✓ ½ awokado
- ✓ 1 łyżka serka naturalnego do smarowania
- ✓ 1 łyżeczka oliwy
- ✓ sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Jajka ugotuj na twardo i pozostaw do wystudzenia. Następnie je obierz i roznieć widelcem wraz z awokado. Wymieszaj z serkiem, oliwą i dopraw solą oraz pieprzem. Podawaj z pieczywem.

5

Pudding ryżowy z prażonym jabłkiem i cynamonem

Składniki – na 2 porcje:

- ✓ 100 g ryżu białego
- ✓ 1,5 szklanki mleka lub napoju roślinnego
- ✓ 2 łyżki mleka w proszku lub odżywki białkowej
- ✓ 1 łyżka masła
- ✓ 1 duże jabłko
- ✓ 1 łyżeczka miodu
- ✓ cynamon

Sposób przygotowania:

Ryż ugotuj na mleku do miękkości. Pozostaw do lekkiego przestudzenia, a następnie wymieszaj z mlekiem w proszku lub odżywką. Jabłko obierz i zetrzyj na tarce. Podsmaż je na maśle. Na końcu dodaj miód oraz cynamon do smaku. Pudding ryżowy podawaj z prażonym jabłkiem.

Jak modyfikować przepisy

Poniżej znajdziesz **listę zamienników produktów**, która może okazać się pomocna, aby łatwiej dopasować dietę do swoich potrzeb i preferencji żywieniowych.



ZAMIENNIKI ŻYWIENIOWE

Mleko krowie **Napój sojowy**

Masło **Oliwa, olej rzepakowy**

Jogurty i inne produkty fermentowane z mleka krowiego (kefir, maślanka) **Jogurty i skryry sojowe**

Twaróg **Serek wiejski, twarózek grani, tofu**

Chude mięso **Ryby, tofu**

Ziemniaki **Bataty**

Kasza **Ryż**

Siemię lniane **Nasiona chia**

Orzechy mielone **Masło orzechowe**

Miód **Syrop klonowy**

Warzywa/owoce surowe **Warzywa/owoce po obróbce termicznej (gotowane, pieczone, duszone)**



4. ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW Z NADWAGĄ I OTYŁOŚCIĄ

Wielu pacjentów z POChP boryka się nie tylko z problemami z oddychaniem, lecz także z nadmierną masą ciała. Nadwaga i otyłość mogą nasilać te dolegliwości, a dodatkowo obciążać serce i zwiększać uczucie duszności. Odpowiednia dieta pomaga zmniejszyć masę ciała bez osłabienia mięśni, co jest kluczowe w leczeniu POChP. Wprowadzenie prawidłowego planu żywieniowego ma na celu zarówno zmniejszenie masy ciała (w sposób bezpieczny i stopniowy), jak i:

- **ochronę oraz wzmocnienie mięśni oddechowych i szkieletowych**
- **zmniejszenie stanu zapalnego i duszności**
- **poprawę komfortu życia i wydolności fizycznej**

Jeśli borykasz się z nadwagą lub otyłością, Twoja dieta powinna dostarczać mniej kalorii (kcal), niż wynosi Twoje całkowite zapotrzebowanie. Warto także zadbać o większą ilość białka, aby dieta redukcyjna była odżywcza i nie powodowała znacznego ubytków masy mięśniowej.

Zobacz, jakie produkty wybierać, a jakich unikać, aby Twoja dieta była odżywcza, sprzyjała redukcji masy ciała i wspomagała leczenie POChP:

ZALECANE PRODUKTY

Produkty o dużej zawartości białka:

- ✓ chude mięso – np. kurczak, indyk, cielęcina, schab
- ✓ ryby – łosoś, dorsz, makrela, pstrąg
- ✓ jaja – gotowane na twardo lub na miękko, jajecznica, omlet (przygotowane bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości)
- ✓ nabiał odtłuszczony (chudy lub półtłusty) – twaróg, jogurt, kefir, maślanka, skyr*
- ✓ odżywki białkowe – jako dodatek np. do zup, owsianek, koktajli

* Jeśli po spożyciu produktów mlecznych doskwierają Ci wzdęcia lub masz problemy z wypróżnianiem, spróbuj zastosować dietę bezlaktozową. Wybierając produkty takie jak mleko, jogurty, skryry, twarożki, mozzarella, odżywka białkowa, decyduj się na te, które nie zawierają laktozy. W przypadku tłustych produktów, jak np. feta, żółty ser czy parmezan, naturalna zawartość laktozy jest w nich znikoma i możesz wybrać standardowy produkt. Jeśli jednak źle tolerujesz produkty z mleka krowiego, nawet te bez laktozy, spróbuj sięgnąć po roślinne odpowiedniki. Najlepszym wyborem będą napoje, jogurty i skryry sojowe, ponieważ na tle innych produktów roślinnych charakteryzują się najwyższą zawartością białka.

Produkty niskokaloryczne, ale odżywcze:

- ✓ warzywa – miękkie, łatwe do pogryzienia, surowe lub po obróbce termicznej
- ✓ owoce, zwłaszcza te o niskim indeksie glikemicznym (np. borówki, maliny, truskawki, jagody, jabłka, cytrusy)
- ✓ jogurty, kefiry, serki wiejskie
- ✓ jaja
- ✓ płatki owsiane

Węglowodany złożone o dużej zawartości błonnika:

- ✓ kasze – gryczana, jęczmienna perłowa, pęczak, jaglana, orkiszowa, owsiana
- ✓ ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty
- ✓ chleb razowy, żytni, pełnoziarnisty – bez dodatku dużej ilości ziaren
- ✓ otręby i płatki – owsiane, gryczane, żytnie

UWAGA: Unikaj produktów, które trudno Ci pogryźć, aby zapobiec zachłyśnięciu. Jeśli odczuwasz silne duszności podczas spożywania posiłków, wybierz np. drobne kasze (jaglana, jęczmienna perłowa) zamiast tych grubych (gryczana, pęczak).



Jak w prosty sposób możesz obniżyć kaloryczność swojej diety:

- ✔ **Dbaj o błonnik** – jedz warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste
- ✔ **Wybieraj chude źródła białka** (np. kurczak, indyk, dorsz, odtłuszczony nabiał)
- ✔ **Unikaj smażenia** – gotuj, duś oraz piecz bez tłuszczu lub z niewielką ilością
- ✔ **Ogranicz cukier oraz tłuszcze** – pamiętaj, że nawet zdrowe tłuszcze są wysokokaloryczne – jeśli jesz np. orzechy, kontroluj ich ilość – zjedz łyżkę lub garść zamiast całej paczki
- ✔ **Unikaj napojów, które są źródłem dodatkowych kalorii** (soki, słodzone napoje gazowane, mleko czy kefir pomiędzy posiłkami, kawa z mlekiem w dużych ilościach)



ZAMIAST TEGO

Smażone mięso, np. kotlet schabowy

Purée ziemniaczane z masłem

Ryż biały

Słodzone napoje i soki owocowe

Ser żółty lub topiony

Śmietana i sosy śmietanowe

Pieczywo pszenne, tostowe



WYBIERZ TO

Pieczony filet z indyka lub dorsza

Gotowane ziemniaki z wody z koperkiem

Ryż pełnoziarnisty lub kasza

Woda, woda z cytryną lub herbata bez cukru

Ser twarogowy chudy lub półtłusty, serek wiejski

Jogurt naturalny

Pieczywo razowe, żytnie, pełnoziarniste

PRODUKTY I POTRAWY, KTÓRYCH WARTO UNIKAĆ

- ⊗ **Czekolada, wyroby cukiernicze** (ciastka, ciasta), **lody i wszelkiego rodzaju słodyczne** – są źródłem cukru i bardzo dużej ilości tłuszczu, zawierają mnóstwo kalorii, a także zwiększają zapotrzebowanie organizmu na tlen*
* W rozdziale 6 broszury znajdziesz wyjaśnienie tego mechanizmu.
- ⊗ **Potrawy smażone w głębokim tłuszczu** – są wysokokaloryczne i ciężkostrawne
- ⊗ **Dania typu fast food** – zawierają mnóstwo kalorii, ale mają niewielką wartość odżywczą (mało białka, witamin i składników mineralnych)
- ⊗ **Napoje gazowane, szczególnie kolorowe i słodkie** – mogą powodować wzdęcia, dostarczają dużą ilość kalorii bez żadnej wartości odżywczej
- ⊗ **Surowe warzywa kapustne** (kapusta, brokuł, kalafior, brukselka) **oraz cebulowe** (cebula, por, czosnek, szczypior) – mogą być przyczyną wzdęć, które utrudniają oddychanie

Jak jeść, aby czuć się lepiej? Poznaj wskazówki dotyczące posiłków na diecie redukcyjnej

1. **Jedz 4-5 posiłków** dziennie co 3-4 godziny
2. **Nie przejadaj się** – jedz wolno, dokładnie przeżuвай pokarm, unikaj podczas posiłków wszelkich rozpraszaczy – telefonu, telewizora itp.
3. Unikaj jedzenia tuż przed snem – ostatni **posiłek zjedz na 2-3 godziny przed pójściem spać**; nie kładź się od razu po jedzeniu, staraj się chwilę odpocząć na siedząco
4. **Nie pij kalorii** – wybieraj wodę oraz herbaty bez cukru zamiast soków i słodzonych napojów



- 5. Przygotowuj posiłki samodzielnie** – masz wówczas kontrolę nad ilością tłuszczu oraz wszystkich składników; Twoje posiłki nie muszą być skomplikowane – jeśli nie lubisz gotować albo nie masz siły stać w kuchni, postaw na prostotę, ale staraj się jak najczęściej przygotowywać jedzenie samemu w domu
- 6. Unikaj dań smażonych, gotowych, z dużą ilością cukru i tłuszczu**

Jak komponować posiłki na co dzień

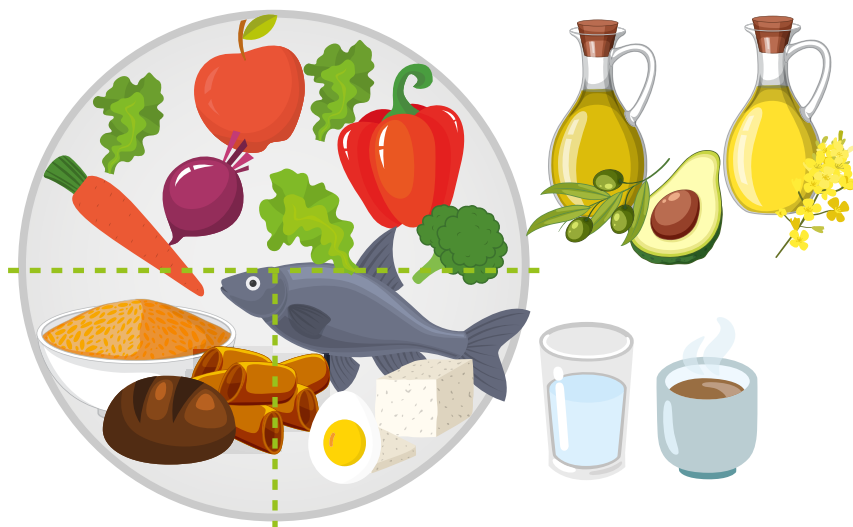
Ważne, aby Twoje posiłki były wartościowe – bogate w białko, witaminy i składniki mineralne, ale jednocześnie niskokaloryczne, łatwe do trawienia i jedzenia.

Komponując je, stosuj trzy proste zasady:

- 1.** Połowa talerza to warzywa – gotowane, pieczone, surowe, zupy. Wybieraj takie, które lubisz i które są dla Ciebie łatwe do gryzienia. Unikaj smażenia oraz ciężkich sosów, np. majonezowych, do surówek i sałatek. Warzywa mają mało kalorii, ale dużo błonnika, dzięki czemu powodują sytość, ale bez uczucia ciężkości i przejedzenia.
- 2.** Dbaj o źródło białka w każdym posiłku – dzięki temu ochronisz swoje mięśnie mimo stosowania diety redukcyjnej, której celem jest zmniejszenie masy ciała. Wybieraj chude mięsa, ryby, odtłuszczony nabiał, tofu oraz jaja.
- 3.** Unikaj produktów, które mają dużo kalorii, ale bardzo niską wartość odżywczą. Zamiast słodczy, białego pieczywa czy żywności typu fast food postaw na warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste oraz źródła zdrowych tłuszczów (pamiętaj jedynie o kontroli ich ilości!).



JAK POWINIEN WYGLĄDAĆ TWÓJ TALERZ?



Opis talerza:

- ✓ **1/2 talerza – warzywa i (lub) owoce** (miękkie, lekkostrawne, łatwe do pogryzienia, np. gotowana marchew, buraki, duszone jabłko, borówki, zupy krem)
- ✓ **1/4 talerza – pełnoziarniste produkty zbożowe** (kasza, brązowy ryż, makaron pełnoziarnisty, pieczywo razowe, płatki zbożowe)
- ✓ **1/4 talerza – chude białko** (ryby, drób, chudy nabiał, tofu, jaja)
- ✓ **dodatki tłuszczowe** – oliwa, olej, awokado, mielone orzechy – jako niewielki dodatek do posiłku
- ✓ **do picia** – napoje bezkaloryczne (woda, herbata bez cukru)



TWÓJ PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS JEDNODNIOWY



MÓJ PLAN ŻYWIENIOWY

Śniadanie

Kanapki z awokado, szynką i jajkiem

Składniki:

- 2 kromki chleba żytniego
- 1/3 awokado
- 2 plastry szynki z indyka
- garść ulubionej sałaty
- 1 jajko
- pomidor

Sposób przygotowania:

Jajko ugotuj na twardo.
Awokado obierz i rozgnieć widelcem (lub pokrój w plastry, jeśli jest twardsze). Kromki pieczywa posmaruj awokado. Na wierzchu ułóż sałatę, szynkę oraz plastry gotowanego jajka.
Kanapki zjedz z pomidorem.

Drugie śniadanie

Jogurt z owocami i orzechami

Składniki:

- 1 jogurt naturalny – 200 g
- 1 łyżeczka masła orzechowego
- 2 garście borówek
- 1 łyżka mielonych migdałów

Sposób przygotowania:

Jogurt wymieszaj z masłem orzechowym. Przełóż do miseczki. Dodaj umyte borówki oraz mielone migdały.

Obiad

Zupa krem z dyni, pieczony dorsz z kaszą gryczaną i fasolką szparagową

Zupa

Składniki:

- 150 g dyni (świeżej lub mrożonej)
- 1 łyżeczka oliwy
- 150 g wody (lub więcej)
- szczypta kurkumy
- szczypta czosnku granulowanego
- sól, pieprz

Zupa

Sposób przygotowania:

Dynię, oliwę, wodę oraz przyprawy umieść w garnku. Jeśli używasz świeżej dyni, pokrój ją w drobną kostkę. Gotuj, aż dynia zmięknie, a następnie zmiksuj na zupę krem. W razie potrzeby dolej więcej wody, jeśli zupa jest zbyt gęsta. Możesz przygotować ją od razu na kilka dni – dzięki temu zaoszczędzisz trochę czasu i energii.

Pieczony dorsz

Składniki:

- 100 g fileta z dorsza
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka oliwy
- sól, pieprz

Pieczony dorsz

Sposób przygotowania:

Piekarnik rozgrzej do 180 stopni Celsjusza. Dorsza ułóż w naczyniu żaroodpornym, skrop oliwą, sokiem z cytryny, przypraw solą i pieprzem. Piecz ok. 10-12 minut.

Dodatki

Składniki:

- 50 g kaszy gryczanej
- garść fasolki szparagowej (świeżej lub mrożonej)
- koperek

Dodatki

Sposób przygotowania:

Kaszę oraz fasolkę ugotuj do miękkości. Podawaj z pieczonym dorszem. Danie posyp koperkiem.



Podwieczorek

Odżywczy koktajl jagodowy

Składniki:

- 1 skyr naturalny – 150 g
- 1 łyżka mielonych otręb pszennych
- 1 łyżka mielonego siemienia lnianego
- 1/2 szklanki jagód (świeżych lub mrożonych)
- 150 g wody

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksuj na gładki koktajl. W razie potrzeby dodaj więcej wody, aby konsystencja koktajlu była odpowiednia.

Kolacja

Serek wiejski z warzywami i bazylią

Składniki:

- 1 serek wiejski – 200 g
- garść pomidorów koktajlowych
- 1 ogórek
- garść świeżej bazylii (lub 1 łyżeczka suszonej)
- 1 bułka grahamka

Sposób przygotowania:

Ogórka i pomidorki pokrój w kostkę. Bazylię posiekaj. Warzywa i bazylię dodaj do serka wiejskiego. Zjedz z bułką.

SPRAWDŹ DODATKOWE PRZEPISY

1

Lekki koktajl malinowy na kefirze

Składniki:

- ✓ 200 g kefiru
- ✓ 1 szklanka malin (świeżych lub mrożonych)
- ✓ 1 łyżeczka mielonego siemienia lnianego
- ✓ 1 łyżka odżywki białkowej – opcjonalnie

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksuj na gładki koktajl. W razie potrzeby dodaj więcej kefiru, aby konsystencja koktajlu była odpowiednia.

2

Zupa krem z cukinii i zielonego groszku

Składniki – na 2 porcje:

- ✓ 1 duża cukinia
- ✓ 1 szklanka mrożonego zielonego groszku
- ✓ 1 mała pierś z kurczaka
- ✓ 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- ✓ woda lub bulion warzywny
- ✓ sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Cukinię pokrój w kostkę i przełóż do garnka. Dodaj oczyszczone mięso, groszek oraz oliwę. Zalej wodą lub bulionem warzywnym – tak, aby wszystkie składniki były przykryte. Gotuj ok. 10-15 minut, aż mięso całkowicie straci surowość, a warzywa będą miękkie. Następnie zmiksuj zupę na gładki krem, dopraw solą i pieprzem. W razie potrzeby dodaj więcej wody lub bulionu, aby zupa miała odpowiednią konsystencję.



3

Filet z kurczaka w sosie jogurtowo-ziółowym z gotowaną marchewką i kaszą jaglaną

Składniki:

- ✓ 100 g piersi z kurczaka
- ✓ 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- ✓ 2 łyżki jogurtu naturalnego
- ✓ ½ łyżeczki musztardy
- ✓ zioła: bazylia, tymianek, natka pietruszki
- ✓ sól, pieprz
- ✓ 2 marchewki
- ✓ 50 g kaszy jaglanej

Sposób przygotowania:

Kurczaka dopraw ziołami i usmaż na minimalnej ilości tłuszczu. W miseczce wymieszaj jogurt z musztardą i ziołami – powstałym lekkim sosem polej gotowego kurczaka. Marchewkę oraz kaszę ugotuj do miękkości. Kurczaka z sosem podaj z gotowaną marchewką i kaszą.

4

Prosta sałatka makaronowa z indykiem, ogórkiem i jogurtowym dressingiem

Składniki:

- ✓ 100 g gotowanej piersi z indyka
- ✓ garść ulubionej sałaty
- ✓ ½ długiego zielonego ogórka
- ✓ 30 g makaronu pełnoziarnistego

- ✓ 2 łyżki jogurtu naturalnego
- ✓ 1 łyżeczka musztardy
- ✓ sól, pieprz
- ✓ koperek

Sposób przygotowania:

Makaron ugotuj wg instrukcji na opakowaniu i pozostaw do wystudzenia. Indyka i ogórka pokrój w kostkę. Wszystkie składniki wymieszaj z jogurtem, musztardą i przyprawami.

5

Zielona patelnia z jajkiem sadzonym

Składniki:

- ✓ 2 jajka
- ✓ 1 łyżeczka oliwy
- ✓ ½ małej cukinii
- ✓ 2 garście szpinaku
- ✓ sól, pieprz
- ✓ szczypta czosnku granulowanego
- ✓ kromka żytniego pieczywa

Sposób przygotowania:

Cukinię pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej oliwę. Podsmaż cukinię oraz szpinak. Smaż tak długo, aż szpinak zmniejszy swoją objętość (jeśli używasz mrożonego, smaż do momentu całkowitego rozmrożenia szpinaku i odparowania wody), a cukinia zmięknie. Zrób dwa wgłębienia i wbij w nie jajka. Smaż, najlepiej pod przykryciem, do momentu, aż białko będzie ścięte, a żółtko płynne. Danie przypraw solą oraz pieprzem i podawaj z pieczywem.



Jak modyfikować przepisy

Poniżej znajdziesz **listę zamienników produktów**, która może okazać się pomocna, aby łatwiej dopasować dietę do swoich potrzeb i preferencji żywieniowych.



ZAMIENNIKI ŻYWIENIOWE

Mleko krowie **Napój sojowy**

Awokado **Oliwa, olej rzepakowy**

Jogurty i inne produkty
fermentowane z mleka
krowiego (kefir, maślanka) **Jogurty i skyry sojowe**

Twaróg **Serek wiejski, twarożek grani, tofu**

Chude mięso **Ryby, tofu**

Ziemniaki **Bataty**

Kasza **Ryż**

Siemię lniane **Nasiona chia**

Miód **Syrop klonowy**

Warzywa/owoce surowe **Warzywa/owoce po obróbce termicznej
(gotowane, pieczone, duszone)**

5. PRODUKTY I NAWYKI ŻYWIENIOWE KORZYSTNE DLA PACJENTÓW Z POChP

To, co jemy, ma wpływ na funkcjonowanie całego organizmu. Dieta może pomóc zmniejszyć stan zapalny, zwiększyć odporność i poprawić ogólne samopoczucie. Wybieraj produkty, które nie tylko odżywiają, lecz także chronią Twoje płuca.

Żywność przeciwzapalna

Dieta bogata w żywność przeciwzapalną (o właściwościach przeciwutleniających) **ma ogromne znaczenie w POChP.** Gdy masz trudności z oddychaniem, w Twoim organizmie dochodzi do niedotlenienia, a komórki pracują „na rezerwie” – próbują uzyskać energię pomimo mniejszej ilości tlenu. Prowadzi to do powstania tzw. stresu oksydacyjnego, czyli stanu, w którym w organizmie gromadzi się zbyt dużo wolnych rodników. **Żywność bogata w antyoksydanty** pomaga neutralizować ich ilość, a tym samym chroni komórki przed uszkodzeniami i zmniejsza stan zapalny. Ponadto **antyoksydanty wspomagają układ odpornościowy.**

Co jeść, aby dieta dostarczała jak najwięcej antyoksydantów:

- ✓ Warzywa i owoce w różnych kolorach – im bardziej kolorowy jest Twój talerz, tym lepiej dla Twoich płuc!
- ✓ Tłuste ryby morskie (np. łosoś, śledź, makrela, tuńczyk, halibut) – są źródłem kwasów omega-3, silnych przeciwutleniaczy o działaniu przeciwzapalnym; jeśli nie spożywasz ryb, warto rozważyć i skonsultować z lekarzem suplementację kwasami DHA i EPA (np. tran)
- ✓ Zioła i przyprawy: imbir, kurkuma, cynamon, bazylia, oregano

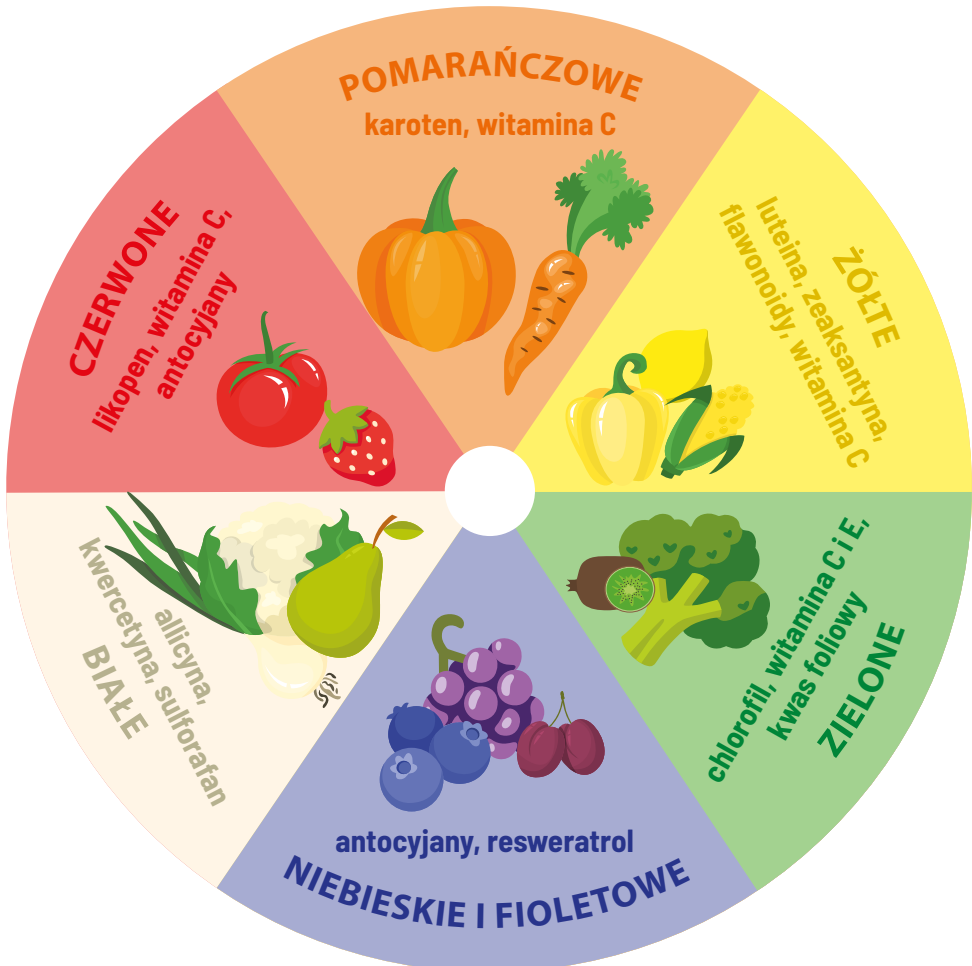




- ✓ Zielona herbata, kakao (niesłodzone)



- ✓ Pełnoziarniste produkty zbożowe



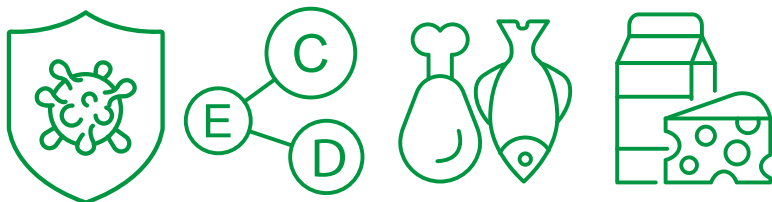
PRODUKTY WSPIERAJĄCE UKŁAD ODPORNOŚCIOWY

Układ odpornościowy w POChP często działa nieco gorzej. Aby lepiej radził sobie z infekcjami (np. wirusami i bakteriami), **potrzebuje odpowiedniego „paliwa”**.

Co warto włączyć do diety, aby wspomóc działanie układu odpornościowego

- ✓ **Fermentowane produkty mleczne:** kefir, jogurt naturalny oraz kiszonki (ogórki, kapusta)
- ✓ **Produkty bogate w witaminę C i E:** papryka, natka pietruszki, kiwi, pestki słonecznika (aby uniknąć zakrztuszenia, najlepiej mielone)
- ✓ **Cynk i selen:** orzechy brazylijskie (aby uniknąć zakrztuszenia, najlepiej mielone), jaja, chude mięso
- ✓ **Witamina D:** tłuste ryby, żółtko jaja*

* Pamiętaj, że witamina D to jedyny składnik, którego nie jesteśmy w stanie dostarczyć wraz z dietą w odpowiedniej dla organizmu ilości; w okresie od października do maja zalecana jest suplementacja, a w przypadku chorób przebiegających w stanie zapalnym, jak POChP, oraz w otyłości zaleca się suplementację przez cały rok. Warto skonsultować z lekarzem wykonanie badania poziomu witaminy D we krwi i dobranie odpowiedniej dawki.





ZNACZENIE KWASÓW TŁUSZCZOWYCH OMEGA-3

Kwasy omega-3 mają silne właściwości przeciwzapalne. Mogą poprawić funkcję płuc i złagodzić przebieg POChP.

Gdzie je znajdziesz:

- ✓ **Tłuste ryby morskie** (łosoś, makrela, śledź, sardynki, halibut)
- ✓ **Siemię lniane, olej lniany, nasiona chia**
- ✓ **Orzechy włoskie**

Staraj się jeść porcję (ok. 100 g) **ryby dwa razy w tygodniu** lub rozważ suplementację (po konsultacji z lekarzem). **Wprowadź do diety siemię lniane i orzechy włoskie** (najlepiej mielone) lub nasiona chia.

UWAGA NA NIEDOBORY

Żelazo, kwas foliowy, witamina B₁₂

Anemia (niedokrwistość) **może przyczyniać się do pogorszenia ogólnego stanu zdrowia:** znacząco zmniejszać wydolność fizyczną, powodować gorsze samopoczucie, osłabienie oraz zawroty głowy. Przyczyny występowania anemii w POChP są złożone – jest to m.in. długo utrzymujący się ogólnoustrojowy stan zapalny oraz niedożywienie. **Podstawowe znaczenie w leczeniu niedokrwistości ma wykluczenie niedoborów – żelaza, witaminy B₁₂ i kwasu foliowego.**

Zobacz, w jakich produktach je znajdziesz:

Żelazo

wątróbka, czerwone mięso – wołowina, drób, żółtko jaja, soczewica, płatki owsiane, sezam, pestki dyni, kakao, kasza jaglana, komosa ryżowa, natka pietruszki, szpinak, buraki

Witamina B₁₂

wątróbka, mięso, ryby, owoce morza, jaja, nabiał

Kwas foliowy

ciecierzyca (uważaj na wzdęcia!), szpinak, natka pietruszki, szparagi, sałaty, pestki słonecznika

Wapń

U pacjentów z POChP obserwuje się zwiększoną **tendencję do** występowania **osteoporozy** – zmniejszonej gęstości mineralnej kości. Wyróżniamy dwie przyczyny takiej sytuacji – pierwotną (wiek, palenie tytoniu, alkoholizm, niedobory wapnia i witaminy D, siedzący tryb życia) oraz wtórną (jako konsekwencja przewlekłej choroby POChP lub działanie leków – zwłaszcza kortykosteroidów doustnych).



Zadbaj o wapń w swojej diecie!

Wapń

parmazan, ser żółty, mleko, jogurty, twaróg, napoje roślinne wzbogacone w wapń, mak, sezam, słonecznik, siemię lniane, migdały, sardynki (całe)



Przeciwutleniacze i inne składniki diety pomagające w detoksykacji

W dymie papierosowym oraz zanieczyszczonym powietrzu występuje dużo metali ciężkich, a **niedobory pokarmowe wpływają negatywnie na ich detoksykację**. Taka sytuacja z kolei prowadzi do zaburzeń wchłaniania i odpowiedniego wykorzystania przez organizm niezbędnych mikrośladników. Dlatego **należy szczególnie dbać o to, aby w diecie znalazła się odpowiednia ilość przeciwutleniaczy, witaminy D, witaminy K₂ czy magnezu**, ponieważ odgrywają istotną rolę w zmniejszaniu ryzyka rozwoju POChP i **ograniczaniu ciężkiego przebiegu choroby**.

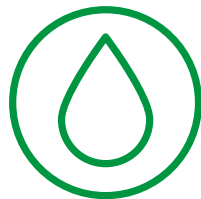
Przeciwutleniacze	informacje na ich temat znajdziesz na str. 32
Witamina D₃	skonsultuj z lekarzem dobrane odpowiedniej dawki i pamiętaj o regularnej suplementacji
Witamina K₂	burak, natka pietruszki, szpinak i wszystkie inne zielone warzywa liściaste, brokuły (uwaga na wzdęcia!)
Magnez	zielone warzywa liściaste, orzechy i nasiona, banany, pełnoziarniste produkty zbożowe, czekolada gorzka i kakao

ODPOWIEDNIE NAWODNIENIE

Prawidłowe nawodnienie organizmu ma kluczowe znaczenie dla osób z POChP, ponieważ wpływa na lepsze funkcjonowanie nie tylko układu oddechowego, lecz także większości układów ciała, wspomagając sprawne działanie całego organizmu.

Odpowiednie nawodnienie:

- ✓ ułatwia rozrzedzenie śluzu i odkrztuszanie, co może poprawić drożność dróg oddechowych i przyczynić się do zmniejszenia duszności
- ✓ wspomaga pracę nerek, dzięki czemu ułatwia detoksykację i usuwanie produktów przemiany materii (również tych związanych z przyjmowaniem leków)
- ✓ reguluje temperaturę ciała – stan odwodnienia powoduje podwyższenie temperatury ciała, co może obciążać układ krążenia i układ oddechowy
- ✓ zapobiega zaparciom i usprawnia pracę przewodu pokarmowego



Praktyczne wskazówki dotyczące nawodnienia:

- ✓ **Pij 1,5-2 l płynów dziennie** – chyba że lekarz zalecił Ci inaczej (np. przy współwystępujących chorobach nerek lub serca).
- ✓ Najlepszy wybór to **woda niegazowana***, **herbata bez cukru**, **woda z naturalnymi dodatkami**, np. **cytryną**.

* Woda gazowana dobrze nawadnia organizm, jednak może być przyczyną występowania wzdęć, które utrudniają oddychanie i zwiększają uczucie duszności.

- ✓ Do napojów dobrze nawadniających zaliczają się także m.in. **mleko** oraz **sok pomarańczowy**. Jeśli należysz do grupy pacjentów z niedowagą i niedożywieniem, możesz je wprowadzić do swojej diety, zgodnie z zaleceniami w rozdziale 3 broszury. Jeśli natomiast należysz do grupy pacjentów z nadwagą lub otyłością, postaw na napoje bezkaloryczne, wymienione w pkt 2.



- ✓ **Pij płynny małymi łykami** przez cały dzień. Staraj się unikać wypijania bardzo dużych objętości naraz.
- ✓ **Zwiększ ilość płynów w upalne dni lub w trakcie biegunki.** Warto także pić więcej płynów, jeśli cierpisz na nadpotliwość.
- ✓ **Stosowanie wszelkich ziół (herbat ziołowych) zawsze konsultuj z lekarzem.** Mogą wchodzić w interakcje z przyjmowanymi lekami, ograniczając m.in. ich wchłanianie.
- ✓ Jeśli borykasz się z **zaburzeniami trawienia (np. zgaga, wzdęcia)** lub schorzeniem układu pokarmowego (np. refluks żołądkowo-przełykowy, zapalenie błony śluzowej żołądka itp.), **unikaj picia kawy oraz mocnej herbaty.**

6. PRODUKTY I NAWYKI ŻYWIENIOWE, KTÓRE WARTO WYKLUCZYĆ I KTÓRYCH NALEŻY UNIKAĆ

Niektóre produkty spożywcze mogą zwiększać stan zapalny w organizmie oraz nasilać objawy POChP, powodując nadmierny wysiłek oddechowy. Warto je ograniczyć lub całkowicie wykluczyć z diety.

⊗ **Żywność wysokoprzetworzona:** chipsy, słone przekąski, fast foody, gotowe dania, zupy instant

- zawierają niezdrowe kwasy tłuszczowe typu trans, dużo soli oraz konserwantów
- mogą obciążać serce oraz płuca, zwiększając stan zapalny



⊗ **Cukier i słodycze:** ciasta, ciasteczka, cukierki, batony, czekolada, lody, słodzone napoje

- nadmierna ilość cukru w diecie może osłabiać odporność, a także powodować hiperinsulinemię i nasilenie stresu oksydacyjnego

- cukier spożywany w nadmiarze powoduje powstawanie większej ilości dwutlenku węgla (CO_2) podczas oddychania, co może wzmacniać uczucie duszności



Jak to działa

Słodycze szybko podnoszą poziom glukozy we krwi



Zużywanie glukozy przez organizm wymaga większego zużycia tlenu



Wyższe stężenie glukozy powoduje wyrzut adrenaliny



To powoduje wzrost częstości oddechu, tętna oraz temperatury ciała



To z kolei zwiększa zapotrzebowanie na tlen, co jest szczególnie niekorzystne u pacjentów z POChP, którzy borykają się z ograniczoną wydolnością oddechową



- ⊗ **Produkty wzdymające:** fasola, groch, kapusta, brokuły, kalafior, cebula, czosnek, napoje gazowane
 - nadmierna ilość gazów w jelitach powoduje ucisk na przeponę i może utrudniać oddychanie
- ⊗ **Produkty o dużej zawartości soli:** solone przekąski, produkty instant, konserwy, gotowe dania, przetworzone mięso (wędliny, kiełbasy, pasztety), kostki rosołowe, przyprawy typu vegeta
 - nadmierna ilość soli w diecie przyczynia się do występowania obrzęków oraz powoduje wzrost ciśnienia tętniczego krwi
- ⊗ **Tłuszcze nasycone oraz smażone potrawy:** tłuste mięsa, smalec, potrawy smażone w głębokim tłuszczu
 - zwiększają stan zapalny oraz mogą obciążać układ krążenia
 - ich nadmiar w diecie przyczynia się do zwiększenia ilości cholesterolu we krwi

7. PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE STOSOWANIA DIETY

Dobra organizacja w kuchni ułatwi Ci wprowadzenie zdrowszych nawyków i stosowanie bardziej odżywczej diety. **Wprowadź kilka prostych zasad**, dzięki którym codzienne zakupy i gotowanie staną się mniej męczące, a Twoje posiłki – bardziej wartościowe.

Zakupy – na co zwracać uwagę

- ✓ **Zawsze rób listę zakupów** – dzięki temu kupisz tylko to, co jest Ci potrzebne, łatwiej unikniesz sięgania po niezdrowe przekąski, a całe zakupy zrobisz sprawniej i szybciej. Na końcu broszury znajdziesz szablon listy zakupowej.
- ✓ **Wkładaj do koszyka w przewadze produkty jak najmniej przetworzone** – warzywa, owoce, kasze, mięso, ryby, nabiał.
- ✓ **Zwracaj uwagę na etykiety** – unikaj produktów z dużą ilością cukru, soli, kwasów tłuszczowych typu trans i konserwantów.
- ✓ **Kupuj mrożone warzywa i owoce** – są zdrowe i wygodne w stosowaniu, mają wysoką wartość odżywczą i długi termin ważności.

Wskazówka: Jeśli zakupy bardzo Cię męczą, nie bój się prosić o pomoc – rodzinę, bliskich, sąsiada lub zrób zakupy on-line.

Planuj swoją dietę z wyprzedzeniem

- ✓ **Zaplanuj swoje posiłki na 2-3 dni do przodu** – skróci to czas zakupów i ułatwi gotowanie.
- ✓ **Gotuj posiłki w większych porcjach i podziel na kilka dni** – postaw na potrawy jednogarnkowe, np. zupy, gulasze, leczo itp.
- ✓ **Przygotuj składniki z wyprzedzeniem** – ugotuj kaszę na 2 dni, ugotuj więcej makaronu i część wykorzystaj do obiadu, a z pozostałej ilości przygotuj sałatkę.



Przechowywanie i porcjowanie żywności

- ✓ **Używaj pojemników do żywności** – podziel przygotowane posiłki na porcje i przechowuj je w lodówce, najlepiej w szklanych naczyniach/pojemnikach.
- ✓ **Mroź jedzenie w małych porcjach** – np. zupy, potrawy, gulasze – **są szybkie do podgrzania** i sprawdzą się, kiedy nie będziesz mieć siły gotować.
- ✓ **Opisuj posiłki** – jeśli przygotowujesz posiłki na zapas i zostawiasz je w lodówce lub zamrażarce do późniejszego wykorzystania, zapisz, co jest w pojemniku i kiedy zostało przyrządzone – dzięki temu łatwo zapamiętasz, co masz do zjedzenia w pierwszej kolejności, i unikniesz zatrucia pokarmowego.

8. ŻYWIENIE A POChP – FAKTY I OBALENIE MITÓW

Wiele osób z POChP słyszy różne sprzeczne informacje o diecie. Niektóre z nich to tylko mity, które mogą prowadzić do niepotrzebnych ograniczeń.
Sprawdź, co jest prawdą, a co nie!

MIT: Nabiał jest szkodliwy przy POChP

FAKT: Nabiał **NIE SZKODZI** pacjentom z **POChP**. Może być szkodliwy jedynie dla osób, które dodatkowo borykają się z nietolerancją laktozy lub alergią na białko mleka krowiego. Nabiał, szczególnie fermentowany (np. jogurt, kefir), jest dobrym źródłem białka oraz wapnia – ważnych składników w POChP. Ponadto zawiera dobroczynne bakterie, które wzmacniają działanie układu odpornościowego. Jeśli borykasz się z nietolerancją laktozy, wybieraj produkty bez laktozy (dostępne w większości popularnych sklepów). Jeśli

natomiast masz alergię na białko mleka krowiego, postaw na odpowiedniki roślinne, zwłaszcza sojowe, które zawierają najwięcej białka – napój sojowy bez cukru, jogurty i skryry sojowe, tofu.

Unikaj jedynie tłustych serów topionych i słodzonych jogurtów owocowych z dużą ilością cukru – te produkty nasilają stan zapalny, obciążają serce oraz płuca.

MIT: Węglowodany są złe i trzeba ich unikać

FAKT: Węglowodany są bardzo potrzebne, ale trzeba mądrze wybrać ich dobre źródła. Do węglowodanów zaliczamy cukry proste oraz węglowodany złożone. Nadmierna ilość cukrów prostych (np. słodyczy) może nasilać produkcję CO_2 i zwiększać duszność. Natomiast węglowodany złożone – pełnoziarniste produkty, np. kasze, płatki, ciemne pieczywo – dostarczają organizmowi błonnika, są źródłem energii oraz witamin i składników mineralnych ważnych w POChP.

MIT: Suplementy są zawsze konieczne

FAKT: To prawda, że są suplementy, które mogą wspomóc leczenie POChP i wpływać korzystnie na kondycję organizmu. Możemy do nich zaliczyć witaminę D_3 oraz kwasy tłuszczowe omega-3. Warto skonsultować z lekarzem ich regularne przyjmowanie i dobranie odpowiedniej dawki. Należy jednak pamiętać, że podstawą powinna być odżywcza i zbilansowana dieta, która dostarcza odpowiedniej ilości witamin i składników mineralnych. Jeśli borykasz się z niedoborami, skonsultuj z lekarzem lub dietetykiem zasadność dodatkowej suplementacji. Nigdy nie stosuj suplementów diety na własną rękę – mogą wchodzić w interakcje z lekami, ograniczając ich wchłanianie, a nadmiary niektórych składników mogą być tak samo szkodliwe jak niedobory.



LISTA ZAKUPOWA – SZABLON



PRODUKTY BIAŁKOWE – pamiętaj, aby znalazły się w każdym posiłku

- ☐ mięso (np. kurczak, indyk, schab)
- ☐ ryba (np. dorsz, łosoś, mintaj, pstrąg)
- ☐ jaja
- ☐ jogurt naturalny, kefir lub maślanka
- ☐ skyr naturalny
- ☐ twaróg, serek wiejski lub twarożek grani
- ☐ tofu

**WARZYWA – wybierz miękkie,
łatwe do pogryzienia, takie jakie lubisz**

- ☐ cukinia
- ☐ marchew
- ☐ burak
- ☐ dynia
- ☐ zielony groszek mrożony
- ☐ ziemniaki
- ☐ szpinak
- ☐ pomidor lub pomidorki koktajlowe
- ☐ ogórek

**OWOCE – wybierz miękkie,
łatwe do pogryzienia, takie jakie lubisz**

- ☐ mrożone lub świeże owoce jagodowe (maliny, borówki, jagody, truskawki)
- ☐ jabłka (np. do prażenia)
- ☐ banany
- ☐ awokado



PRODUKTY ZBOŻOWE

- ☐ kasza (jaglana, gryczana, jęczmienna)
- ☐ ryż
- ☐ makaron
- ☐ płatki owsiane
- ☐ otręby pszenne
- ☐ pieczywo

ZDROWE TŁUSZCZE

- ☐ orzechy, migdały – do zmielenia
- ☐ mielone siemię lniane lub nasiona chia
- ☐ oliwa z oliwek

ZIOŁA I PRZYPRAWY

- ☐ świeże zioła, np. bazylia, koperek
- ☐ suszone zioła, np. bazylia, oregano, tymianek
- ☐ sól, pieprz
- ☐ czosnek granulowany



ODDYCHAJMY.PL

Oddychaj i żyj łatwiej