رژیم غذایی در بیماران مبتلا به آسم

مصرف برخی از مکمل های تغذیه ای خاص می تواند به مبتلایان به آسم و آلرژی کمک کند.

به ویژه ویتامین D3 می تواند التهاب را کاهش دهد یا ویتامین C از استرس وارد به بدن بر اثر آلرژی های می کاهد.

ویتامین A نیز به عملکرد مناسب مخاط بدن کمک می کند و ویتامین B12 مانع از فعالیت باکتری های حساسیت زا در روده می شود.

توصیه ها

۱- برخی از واکنش های مربوط به بیماری آسم به افزودنی های غذایی مثل سولفیت ها، تارترازین(نوعی رنگ زرد افزودنی)، بنزوات سدیم و سالیسیلات های طبیعی(ترکیبات شبیه آسپیرین که در بسیاری از غذاها یافت می شود) مربوط است. یک پزشک یا متخصص آلرژی می تواند به شما کمک کند که به کدام یک از مواد بالا حساسیت دارید.

۲- کمبود منیزیم اغلب در مبتلایان به آسم یافت می شود. منیزیم می تواند از اسپاسم ماهیچه ها جلوگیری کرده یا آن را متوقف کند. بنابراین رژیم غذایی غنی از منیزیم می تواند برای مبتلایان به آسم مفید باشد از منابع خوب منیزیم مغزها و غلات، حبوبات، سبزیجات برگ سبز تیره ، ماهی و گوشت قرمز می باشند.

۳- کمبود سلنیوم به میزان قابل توجهی می تواند خطر آسم را افزایش دهد. سلنیوم به عنوان یک آنتی اکسیدان از تخریب سلول ها، آسیب کروموزوم ها و سرطان ها جلوگیری می کند. از منابع عالی سلنیوم عبارتند از مغزهای برزیلی، جگر، قلوه، نان تهیه شده از آرد کامل، ماهی خال مخالی، جوانه گندم ، سبوس ها، ماهی تن، پیاز، گوجه فرنگی و کلم بروکلی.

۴- کمبود ویتامین B6 در بسیاری از مبتلایان به آسم مشاهده شده است. کمبود این ویتامین به این دلیل است که داروهایی که در بسیاری از مبتلایان به آسم استفاده می شود در جذب ویتامین B6 تداخل می کنند. افزودن مکمل ویتامین B6 به رژیم غذایی بیماران وقوع حمله های آسمی را کاهش می دهد. از منابع ویتامین B6 می توان سیب زمینی ، غلات صبحانه، نان، گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ ، انواع لوبیاهای پخته، موز، مغزها و دانه‌ها خصوصا دانه آفتابگردان را نام برد.

۵- به مقدار کافی از میوه های تازه بخورید تا ویتامین C کافی به دست آورید. ویتامین C به عنوان یک آنتی اکسیدان و ضد التهاب قوی عمل می کند. بنابراین فعالیت ضد التهابی این ویتامین می تواند علائم بیماری آسم را کاهش دهد.

۶- از کافئین، شکر، نمک و آب کلرینه شده پرهیز کنید. به یاد داشته باشید که بسیاری از غذاهای فرآوری شده محتوی نمک و یا شکر می باشند.

افرادی که مبتلا به آسم هستند و در ضمن چاق نیز می باشند، عملکرد ریه ی آن ها هنگامی که وزن خود را کاهش می دهند، بهبود می یابد

۷- ویتامین B12 اگر به مقدار زیاد دریافت شود می تواند واکنش های مربوط به بیماری آسم را در کسانی که به مواد غذایی حاوی سولفیت ها حساسیت دارند، کاهش دهد. از منابع ویتامین B12 عبارتند از: تمام غذاهای حیوانی مثل گوشت، شیر، فرآورده های لبنی، ماهی، تخم مرغ و همچنین غذاهای غنی شده با این ویتامین مثل غلات صبحانه، عصاره ی مخمر و بعضی از جلبک ها مثل جلبک دریایی.

۸- اگر شما به مدت طولانی از کورتون ها(قرص های استروئیدی) برای کنترل آسم استفاده می کنید، به منظور پیشگیری از اثرات جانبی این داروها، مصرف نمک و مواد غذایی غنی از نمک(سدیم) را محدود کنید و همچنین مقدار کلسترول و چربی دریافتی رژیم خود را کاهش دهید. کورتون ها باعث نگهداری نمک در بدن شده و چربی خون را بالا می برند.

۹- افرادی که مبتلا به آسم هستند و در ضمن چاق نیز می باشند، عملکرد ریه آن ها هنگامی که وزن خود را کاهش می دهند، بهبود می یابد اگر شما باید وزن خود را کاهش دهید از نکات زیر پیروی کنید:

الف - مقدار شکر موجود در غذای خود را کاهش دهید.

ب - از غذاهای سرخ شده اجتناب کنید.

ج - از وعده های غذایی کم ولی به دفعات استفاده کنید(۶ وعده غذایی در هر روز توصیه می شود).

د - با پزشک خود در مورد یک برنامه ورزشی منظم مشورت کنید.

ه ـ - ۶ تا ۸ لیوان آب در هر روز بنوشید.

پ - گوشت، مرغ و ماهی کم چرب استفاده کنید.

ت - از گوشت های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس پرهیز کنید.

ث - به جای استفاده از نان سفید از نان های تهیه شده از غلات سبوس دار استفاده کنید.

۱۰ - برخی از مواد غذایی شامل ترکیباتی هستند که به آن ها فیتوکمیکال ها، بیوفلاونوئیدها و یا اسیدهای چرب ضروری گفته می شوند. این ترکیبات فعالیت ضد التهابی و آنتی هیستامینی طبیعی دارند و به بهبود علائم آسم کمک می کنند برخی از این مواد عبارتند از:

- انواع سیب ها و پیازهای قرمز رنگ

- انواع توت ها و میوه های رنگی که حاوی ترکیبات بیوفلاونوئید هستند.

- گردو به دلیل وجود اسیدهای چرب ضروری امگا-۳

۱۱- برخی از افراد نسبت به بعضی از مواد غذایی زیر حساسیت دارند و ممکن است علائم آسم در آن ها به دلیل مصرف این مواد غذایی پدید آید و یا این که تشدید شود از این مواد می توان به موارد زیر اشاره کرد:

شیر و فرآورده‌های لبنی، گندم، ذرت به صورت شربت ذرت و نشاسته ذرت، بادام زمینی، سویا، تخم مرغ

این ها مواد غذایی هستند که شما باید مدت کوتاهی مصرف آن ها را محدود کنید تا بفهمید به کدام یک از آن ها حساسیت دارید.

ویتامین B12 اگر به مقدار زیاد دریافت شود می تواند واکنش های مربوط به بیماری آسم را در کسانی که به مواد غذایی حاوی سولفیت ها حساسیت دارند، کاهش دهد

۱۲- بسیاری از افراد مبتلا به مشکلات تنفسی مزمن مثل آسم هنگامی که معده ی آن ها پر است احساس تنگی نفس می کنند. این به این دلیل است که زمانی که معده پر است دیافراگم نمی تواند به خوبی کار خود را انجام دهد. بنابراین از وعده های غذایی کم حجم ولی متعدد استفاده کنید تا هم دچار تنگی نفس و هم دچار ریفلاکس(برگشت اسید معده) که در بسیاری از مبتلایان شایع است، نشوید.

در ضمن به نکات زیر درهنگام صرف غذا توجه داشته باشید:

* قبل از این که خیلی خسته و یا خیلی گرسنه شوید، غذا بخورید.

*هنگامی که غذا را می جوید و می خورید نفس بکشید، اگر احتیاج دارید که نفسی تازه کنید، خوردن را متوقف کنید و در هنگام صرف غذا آرامش داشته باشید.

* هنگامی که غذا می پزید، دو برابر یا ۳ برابر مقدار مورد نیاز خود تهیه کرده و در فریزر نگهداری کنید تا زمانی که احساس ناراحتی می کنید و نمی توانید غذا درست کنید، از آن ها استفاده کنید.

* برای این که احساس پری نداشته باشید سعی کنید، از مواد غذایی که نفخ ایجاد می کنند کمتر استفاده کنید مثل: مارچوبه، انواع لوبیاها، کلم بروکلی، گل کلم، کلم برگ، کلم دکمه ای، نوشیدنی های گازدار، خیار، خربزه، سیر، پیاز(خام)، نخود، لپه، انواع فلفل ها، ترب ، سوسیس، مواد غذایی محتوی ادویه های تند و انواع شلغم.

لیلا وفا

کارشناس تغذیه بیمارستان مادر وکودک غدیر

۱۳۹۷