KRONİK SOLUNUM HASTALIKLARI DİYET BİLGİLENDİRME

 BROŞÜRÜ BESLENME ÖNERİLERİ

 Kronik Solunum Hastalıklarında Beslenme: Bireyin yaşı, boyu, kilosu, cinsiyeti, aktivite düzeyi, eşlik eden hastalıkları, beslenme özellikleri ve sorunları da göz önüne alınarak, beslenme ilkelerine uygun, uygulanabilir ve kişiye özgü olarak düzenlenir.

1. Yeterli ve dengeli, 3 ana öğün ( sabah-öğle-akşam ), 3 ara öğün (kuşluk-ikindi-gece ) şeklinde azar azar, sık sık ve besinleri iyice çiğneyerek, yavaş yavaş tüketiniz. Ağızda diş kaybı ve çiğneme güçlüğü varsa, hazmı kolay, sulu ve yumuşak gıdalar tüketiniz. Bu beslenme şekli, yemek sonrası şişkinlik, sindirim zorluğu, nefes darlığı şikayetlerinizi azaltır, aynı zamanda kan şekerinizin ani değişimini de engeller.

-Oksijen kullanıyorsanız yemek yerken de mutlaka takınız.

-Gün içinde, her besin grubundan (Et, yumurta ve kurubaklagil grubu, tahıl grubu, süt ve süt ürünleri, sebze ve meyve grubu ve yağ grubu) besinleri tüketmeye çalışınız. Besin seçiminizde çeşitlilik yapınız.

2. Günlük tükettiğiniz şeker miktarını azaltınız.Tatlı seçiminde ağır şerbetli, kızarmış ve yağlı tatlılar yerine meyveli veya sütlü tatlıları tercih ediniz. Taze meyveleri veya kuru meyveleri de tatlı yerine tüketmeniz sağlıklı bir seçim olacaktır. Yapay tatlandırıcı kullanıyorsanız günlük 10 adetle sınırlandırınız.

3. Günlük kullandığınız 3-4 yemek kaşığı (30-40 gr.) yağın 1/3’ ünün zeytinyağı, 1/3’ ünün bitkisel sıvı yağlar (ayçiçek, mısırözü) ve 1/3’ ünün tereyağı olmasına dikkat ediniz.Yemeklerinizi sıvı yağlarla pişiriniz, yağı yakmadan ve az miktarda kullanın. Zararlı (trans) yağ asitleri içeren besinleri, cipsleri, kızartılmış besinleri , kaymak, krema, mayonez, vb. çok yağ içeren besinleri tüketmeyiniz.

4. Protein içeren besinleri (yumurta, et, tavuk, balık, peynir, süt, yoğurt, kurubaklagiller, mercimek, bulgur vs.) yeterli miktarda almaya özen gösterin. Az yağlı kırmızı eti haftada 2 kez ve yaklaşık 60 gr tüketiniz. Tavuk ve hindi eti 3-4 kez ,yaklaşık 150 gr ve derisiz tüketiniz. Fazla yağlı ve koruyucu katkı maddeleri içeren hazır gıdaları ( salam, sosis, sucuk, pastırma vb ) tüketmeyiniz.

5. Haftada 1–2 kez buğulama, ızgara veya fırında pişirilmiş balık ( somon, uskumru, sardalya vb. türlerinden ) tüketiniz. Balık yağında bulunan faydalı yağ asitleri, kalp damar hastalıkları ve kansere karşı koruyucu, bağışıklık sistemini güçlendiricidir.

6. Tahıl grubundaki ekmek, pilav, makarna, börek vb. besinleri sınırlı tüketiniz. İhtiyacınızdan fazla tüketeceğiniz tahıllı besinlerin nefes darlığınızı artıracağını unutmayınız.Vitamin, mineraller ve diyet posası yönünden zengin olan saflaştırılmamış tahıl ürünleri ( buğday, çavdar, tam tahıl unu, bulgur, mısır, yulaf) ve bu tahılların unlarından yapılan ekmek, makarna ve benzeri besinler, kepekli pirinç, kepekli makarna ile kuru baklagilleri ( tüketmenizde bir sakınca yoksa )tercih ediniz.

7. Beslenmenizde günlük sebze ve meyve tüketiniz. Her gün çiğ sebzeler ve salatalar ile sebze yemeklerinden 2–4 porsiyon, meyvelerden 3–4 porsiyon tüketiniz. Kan sulandırıcı ilaçlar, psikiyatrik (antidepresan) ilaçlar ve/veya kolesterol düşürücü ilaç tedavisi alıyorsanız, greyfurt veya greyfurt suyunu, ilaçlarla etkileşim yapabileceğindan dolayı kullanmayınız.

8. Beslenmenizde her çeşit sebze ( sarı, kırmızı, turuncu ve yeşil ) ve meyveye mutlaka yer veriniz. Sebze ve meyveleri mevsiminde tüketiniz. Kabuğu ile yenilebilen sebze ve meyvelerin kabuklarını soymayınız. Sebze ve meyveleri kullanmadan önce 10-15 dakika sirkeli suda bekletmek suretiyle dezenfekte edip kullanınız.

9. Vücudunuzun ihtiyacının arttığı kalsiyum, fosfor ve B grubu vitaminlerden zengin, süt ve süt ürünlerine (süt, yoğurt, ayran, peynir) mutlaka diyetinizde yer veriniz. Günlük 2–3 su bardağı süt , yoğurt tüketiniz. Tüketilecek 1Su Bardağı Kefir, probiyotik süt veya yoğurt yararlı bakterileri içerir , bağışıklık sisteminizi güçlendirir, hastalık yapıcı mikroorganizmaların yerleşimini önler.

10. Nemli yerlerde saklanan tahıl, un, kurubaklagiller ve ceviz, fındık, fıstık ve benzeri yağlı tohumlar ve baharatlarda küf ve toksinler oluşabilmektedir. Bu besinleri kuru ve serin yerlerde saklayınız. Küflü peynirleri de tüketmekten kaçınınız.

11. Diyet lifi (posa), kan şekerini ve kolesterolünü düşürür, kabızlığı ve şişmanlığı önler, bağırsak kanserinden korur. Diyet lifi alımınızı artırmak için, kuru baklagiller, saflaştırılmamış tahıllar, kuru erik ve kayısı, kepekli ekmek, sebze, meyve gibi lif içeriği yüksek olan besinlere günlük beslenme programınızda mutlaka yer veriniz.

12. Fazla tuz tüketimi sınırlanmalı, yüksek tansiyon hastalığı, kalp hastalıkları, böbrek hastalıkları veya vücutta ödem şikayetiniz varsa tuz ve tuzlu besinlerden kaçınınız. Tuzsuz peynir, zeytin ve ekmeği tercih ediniz. Çok tuzlu besinler, salamuralar, turşular,hazır ürünler vb. tüketmeyiniz. Yemeklerinizi çok tuzlu yapmayın ve sofrada tuz kullanmayın. Yemeklerinizi pişirirken kekik, kimyon, nane, kırmızı biber, soğan, sarımsak, maydanoz, biberiye, zencefil, fesleğen, rezene gibi aromatik besinleri kullanarak ve limon sıkarak tuz kullanımını azaltabilirsiniz. Besin maddelerini tuzlayıp saklamak yerine dondurarak saklama yöntemini tercih ediniz.

13. Günlük en az 1,5-2 litre kadar su ve sıvı gıdalardan tüketiniz.Yeterli sıvı tüketimi vücudun zararlı atık maddelerini temizler, tansiyonu dengeler, kabızlık şikayetini azaltır.Özellikle vücutta;

-enfeksiyon,

 -yüksek ateş,

 -ishal-kusma

 - balgam miktarında artma

- fazla tuzlu ve proteinli gıdalar tüketildiğinde

 - egzersiz yaparken

- ağızdan ilave beslenme solüsyonu kullanılırken

- terlemeyle çokça sıvı kaybı olduğu durumlarda, günlük alıma ilave en az +500 ml su veya sıvı gıdalardan su, ayran, komposto, hoşaf, meyvesuyu, açık çay, bitki çaylarından 2 su bardağını geçmeden ( ıhlamur, adaçayı, kuşburnu ) almanız çok önemlidir.

Hastalığınızın alevlendiği dönemlerde, iştahsızlık, balgam miktarında artma, bulantı –kusma şikayetleriniz artabilir.Bu nedenlerle öğünlerden önce mutlaka balgam temizleme teknikleri de uygulanarak balgam temizliği yapıldıktan sonra yemek yenilmelidir. Balgamı kolay atabilmek için özellikle günde en az 2-2,5 lt. su tüketilmelidir. Bulantı şikayetini azaltmak için, yemeklerinize nane, limon, zencefil, zerdeçal ekleyerek tüketebilirsiniz.

14. Mide şikayetleri veya reﬂü gibi şikayetleriniz varsa acılı, ekşili, baharatlı yemeklerden, gazlı içecek ve besinlerden uzak durunuz. Az ve sık öğün şeklinde ve yiyecekleri iyice çiğneyerek tüketiniz. Gün içindeki son öğününüzü uyumadan en az 2 saat önce tüketmeli, yemekten sonra hemen yatılmamalı, yatak başı 40-45 derece kaldırılıp en az 30-45 dakika dinlenilmeli. Su ve sıvı gıdalar ana öğünde 200 ml. ile sınırlandırılmalı, daha çok ara öğünlerde içilmeli. Yemek yerken sıvı gıdalardan ziyade katı gıdaların ilk önce tercih edilmelidir.

15. Size özel önerilen fiziksel aktivitenizi mutlaka, belirtilen süre, sıklık ve tempoda yapınız. Fiziksel aktivite yapmak kas ve kemiklerinizi güçlendirmenin yanında, mide ve bağırsaklarınçalıştırır, acıkmanızı da sağlayarak, kilo alımınıza yardımcı olur. Aynı zamanda iştah kontrolünü de sağlayarak fazla kilolu hastalarımızın diyetle birlikte kilo vermelerine yardımcı olur.

16. Sıklıkla görülen kabızlık şikayetlerinizin nedeni az su tüketmek, az posalı beslenme veya hareketsizlik, bazen de kullanılan ilaç yan etkilerine bağlı olabilir. Bu durumda öneriler;

-Günlük 1,5-2 litre kadar su ve sıvı tüketiniz.

- Çiğ sebze, yeşillikler, salata ve meyve tüketimini artırmalı,

- Özellikle meyvelerden erik ve kayısı ile bunların komposto ya da hoşaflarını tüketmeye özen göstermeli,

-Kepekli ekmek gibi tam tahıllı besinleri tüketmeli, kurubaklagil tüketiminizi artırılmalı.

--Hareket azlığı varsa, düzenli fiziksel aktivite yapılmalı. Günde en az 30 dk. olmak üzere haftada 3–4 gün yürüyüş, yüzme, bisiklete binme gibi egzersizleri veya varsa kendinize özel düzenlenen egzersiz programlarınızı düzenli olarak yapınız. Yatağa bağımlı kişilerde ise karın masajları yapılarak bağırsak hareketlerine yardımcı olunabilir.

Muz , patates, nişasta, leblebi, pirinç pilavı, makarna ve beyaz ekmek v.b. kabızlığı artırıcı besinler yenilmemeli veya tüketimi sınırlanmalıdır.

17. Besinlerin satın alınması ve pişirilmesi sırasında oluşabilecek risklere dikkat ediniz. Tüketilecek gıdaların üretim ve son kullanım tarihlerine ve içeriklerine bakarak alıp, hijyenik şartlarda sağlıklı pişirme yöntemleriyle ( haşlama, buğulama, ızgara veya fırında) hazırlayarak tüketiniz.

18. Uygun vücut ağırlığınızı koruyunuz. Şişmanlık veya zayıﬂığın hastalık riskini artırdığını unutmayınız. Şişmanlık veya düşük vücut ağırlığında olan, kısa sürede istemsiz çok hızlı kilo kaybeden bireylerin, bunun için beslenme uzmanı veya Nütrisyon ünitesi ile görüşerek, kişiye özel beslenme diyetlerini alıp, uygulamaları ve gerekli durumlarda ilave ağızdan beslenme solüsyonlarını da önerildiği şekilde ve sürede kullanmaları gerekir. Bu ürünlerin kullanımı sırasında vücudun günlük su ihtiyacını yaklaşık +500-600 ml artar.İlave ağızdan beslenme takviyeleri önerilen kişi bu ürünleri mutlaka öğününde, yeterli miktarda ve sürede tüketmelidir. Başka bir şekilde önerilmediyse günlük ürün dozu 3 ana öğünlerden sonra yaklaşık 3 eşit miktarda tüketmeli, tüketmekte sorun yaşanıyorsa 3 ana ve 3 ara öğünden sonra yaklaşık 5-6 eşit miktara bölünerek tüketilmeli, yavaş yavaş ve ılık içilmeli ve mümkün olduğunca, aktif bir yaşam şekli tercih edilmeli, hareketsiz kalınmamalı, günlük alınan sıvı miktarı yaklaşık +500-600ml. arttırılmalı. Yeni ürün kullanımı sırasında şişkinlik, ishal vb. yan etkiler görülebilir. Ürün kullanımı sırasında karşılaşılan sorunları diyet uzmanı ile paylaşarak, çözüm önerileri alınmalı ve kontrollere zamanında gelinmelidir

19. Fazla yemek yeme ve kilo artışı, düşük kilolu hastalarda ise iştahsızlık ve yemek yiyememe şikayetleri depresyon veya psikolojik nedenlerden de kaynaklanabilir. Bu şikayetlerin hastalığınızın seyrini ağırlaştırabileceğini ve hastalıkla baş etmenize engel olabileceğini unutmayınız. Gerektiğinde mutlaka ilgili uzmanlık alanlarından da yardım alınız.

20. Ağız ve diş problemleri olduğunda, besinler ağızda iyice parçalanamadığından, midede şişkinlik, hazımsızlık ve sindirim şikayetleri görülebilir. Ağız ve diş problemleriniz varsa uygun bir zaman diliminde tedavi olunuz. Beslenme ağızda başlar unutmayınız. Ağız ve diş bakımınızı ihmal etmeyin, dişlerinizi düzenli fırçalayınız.

21. Kortizon içeren ilaç tedavisi sırasında vücutta su ve tuz tutulumu olabilir. Bu sürede tuzsuz, şekersiz, az yağlı beslenilmeli, bol su içilmeli, kalsiyumdan zengin süt ürünleri alınmalı, sebze ve meyve tüketimi artırılmalıdır. Kortizonlu inhaler ilaç kullanımı sonrasında, ağzınızı mutlaka suyla gargara yapınız ve tükürünüz. Düzenli ﬁziksel aktivite yapmayı da ihmal etmeyiniz.

22. Kişisel bakımınıza, görünümünüze ve temizliğinize özen gösterin. Genel vücut temizliğine dikkat edin, banyonuzu “üşütürüm” diyerek ihmal etmeyin, oksijen kullanıyorsanız banyoya mutlaka takarak giriniz. Hamam, sauna gibi uzun süreli banyo ortamları tedavi sürecinde bazı sıkıntılar oluşturabilir, uzak durunuz veya öncesinde doktor önerisi alınız.

-Hijyene dikkat edin, sık sık ellerinizi sabunlayın, tırnak diplerinizi temiz tutun, zira birçok mikrop vücudumuza ellerimiz aracılığıyla geçmektedir.

 -Bazı mikroplar nefes yoluyla bulaştığından özellikle gribal enfeksiyonu olan kişilerle aynı ortamda bulunmamaya, sarılıp, kucaklaşmamaya dikkat edin. Havasız ve kalabalık ortamlarda fazla zaman geçirmeyin.

23. Sigarayı mutlaka bırakınız. Sigara kullanımı tedavi etkinliğini azaltır, tedavi sonrası hastalığın tekrarlamasına neden olarak, hastalığınızı ilerletir ve yaşam kalitenizi düşürür. Kilosu düşük kişilerde en önemli iştahsızlık ve kilo alamama nedeninin SİGARA olduğunu unutmayınız. Alkollü içkilerden ve diğer bağımlılık yapıcı maddelerden de sakınınız.

 Dyt. Fatma ŞENGÜL