

- › Dbejte na dostatečný příjem vlákniny - význam vlákniny spočívá v podpoře trávení a zdraví tlustého střeva. Správně fungující trávení je pro pacienty s CHOPN důležité, neboť meteorismus může ztěžovat dýchání. Významným zdrojem vlákniny je zelenina, ovoce, luštěniny, celozrnné potraviny a otruby.
- › Omezte konzumaci soli. Příliš velké množství soli může způsobit zadržování vody v těle, což ztěžuje dýchání. Vhodnou alternativou soli mohou být bylinky a koření, které dodají jídlu určitou chuť.
- › Na jídlo nikdy nespěchejte. Příjem potravy může být někdy náročnější kvůli kašli nebo dýchacím potížím, proto je na něj třeba vyhradit dostatek času.

V případě, že trpíte nechutenstvím nebo trávicími potížemi a je pro vás zvýšený příjem energie obtížný, je vhodné energetický příjem doplnit o přípravky nutriční podpory ve formě tzv. nutridrinků. Tyto přípravky vám může doporučit nutriční specialista nebo lékař.

**PRO MOŽNOST INDIVIDUÁLNÍ KONZULTACE STRAVY V NUTRIČNÍ AMBULANCI SE INFORMUJTE U SVÉHO LÉKAŘE.**



**Kontakt:**

- 📍 Krajská nemocnice T. Bati, a. s.  
Havlíčkovo nábřeží 600, 762 75 Zlín
- ☎ Tel.: (+420) 577 551 111
- ✉ bnzlin@bnzlin.cz
- 🌐 www.kntb.cz

**ODDĚLENÍ NUTRIČNÍ TERAPIE** (42. budova, 1. patro)  
Tel.: (+420) 577 552 696, (+420) 577 552 493  
volejte prosím v pracovní dny v době od 7.00 do 14.00 hod.  
E-mail: nutricniterapeutky@bnzlin.cz

**ZPRACOVALA:**

Kristýna Turečková, DiS.

**EDUKAČNÍ MATERIÁL:**

01-EM-NUTRIC-2020-009 / Verze č. 1

# VÝŽIVA PŘI CHRONICKÉ OBSTRUKČNÍ PLICNÍ NEMOCI

**INFORMACE  
PRO PACIENTY**



*Chronická obstrukční plicní nemoc (CHOPN) je nemoc charakterizovaná omezením průtoku vzduchu v průduškách (bronchiální obstrukcí), které není léčbou plně vratné. Bronchiální obstrukce se postupně zhoršuje. Podkladem vzniku obstrukční ventilační poruchy je chronická bronchitida a rozedma, nejčastěji v kombinaci.*

### ■ Příčiny vzniku onemocnění:

- aktivní kouření
- pasivní kouření (pasivní kouření po dobu alespoň 40 hodin týdně v průběhu 5 let zvyšuje riziko vzniku CHOPN až o 48%)
- dýchání znečištěného vzduchu nebo chemických látek ze zevního nebo pracovního prostředí

### ■ Příznaky onemocnění:

- chronický kašel nebo kašel, při kterém se vykašlává velké množství hlenového sputa
- dušnost při námaze
- sípání (hvízdavý zvuk při dýchání)
- pocit tlaku na hrudi

### ■ Léčebné postupy u onemocnění:

Na prvním místě je zanechání kouření. Je to hlavní faktor, který dokáže zpomalit zhoršování této nemoci.

Pravidelná a nepřerušovaná, lékařem doporučená farmakoterapie, která zlepšuje hodnoty spirometrie, vitální kapacity, snižuje pocit dušnosti a zlepšuje kvalitu života.

Rehabilitace, nácvik správného dýchání a inhalace - bylo prokázáno, že cvičení zvyšuje účinnost nutriční terapie a stimuluje chuť k jídlu. Doporučujeme pacientům, aby se účastnili plicního rehabilitačního programu, který pomůže zvýšit jejich vytrvalost.

Dostatečná a správná výživa.

Protichřipková vakcinace a očkování proti pneumokokovi.

Domácí oxygenoterapie (podávání kyslíku doma).

Chirurgická léčba (transplantace plic).

Kombinace dobré výživy, vědomého dýchání a návyků zdravého životního stylu může výrazně ovlivnit příznaky a progresi onemocnění.

### ■ Výživová doporučení:

Dostatečná výživa je důležitou součástí léčby CHOPN. Pacienti s pokročilým onemocněním plic často trpí postupným úbytkem tělesné hmotnosti a stav výživy se v průběhu onemocnění může nadále zhoršovat. Je důležité si uvědomit, že CHOPN je vážné poškození plic (často vyvolané dlouholetým kouřením), které způsobuje zhoršený průtok vzduchu plicemi a horší oxysličování krve. Téměř polovina pacientů s chronickou obstrukční plicní nemocí totiž trpí podváhou, která zhoršuje stahy dýchacích svalů a ovlivňuje jak vytrvalostní, tak dýchací mechaniku. Proto i tak obyčejná činnost, jako je dýchání, je pro pacienta s CHOPN mnohem namáhavější a energeticky náročnější než pro zdravého jedince. Pacienti s CHOPN mohou mít snížený příjem stravy kvůli změněné chuti k jídlu, která může být zprostředkována systémovým zánětem. Pacienti s CHOPN, i když se právě nepohybují, spalují větší množství energie, proto je pro ně význam výživy nezanedbatelný.

- Potrava musí obsahovat dostatek energie. Příjem kalorií je individuální u každého jedince, proto nelze přesně stanovit doporučené množství. Obecně lze říci, že by se měl příjem energie navýšit o cca 50%.
- Denní příjem potravy by měl být rozdělen do více menších porcí jídla. Ideální je pět až šest menších porcí jídla denně.
- Potrava musí obsahovat dostatek syrového ovoce a zeleniny (alespoň pět porcí denně).
- Potrava musí být plnohodnotná, pestrá, měla by obsahovat dostatek kvalitních bílkovin obsažených především v potravinách jako je maso, ryby, vejce, mléko a mléčné výrobky např. tvaroh, sýry, jogurty.
- Do stravy patří kvalitní tuky i antioxidanty - Jedním ze základních předpokladů zdravého stravování, které je při CHOPN důležité pro řadu tělesných procesů, je vyvážený jídelníček a zastoupení fytonutrientů chránících organismus před oxidativním stresem. Zastoupení tuků ve stravě pacientů s CHOPN může přesahovat až 40%. Mělo by se jednat převážně o mononenasycené a polynenasycené mastné kyseliny (ořechy, olejnatá semena, jednodruhové oleje, mořské ryby). Naopak tzv. transmastným kyselinám, které se nacházejí

mimo jiné ve smažených pokrmech či průmyslově vyráběných cukrovinkách, by se měli pacienti s CHOPN vyhýbat.

- Ve stravě by neměly chybět potraviny obsahující vitamín D, mezi které řadíme rybí tuk, tučné ryby (sleď, makrela, tuňák, losos apod.), játra, vaječný žloutek, margarín obohacený o vitamín D.
- Mléko nezahleňuje a konzumace mléka a mléčných výrobků se ze stravy nevylučuje - doporučení vyloučit mléko a mléčné výrobky u všech, kdo trpí onemocněním dýchacích cest, není založeno na vědeckých důkazech. Může dokonce vést i k poškození organismu pokud je dieta dlouhodobá, protože jednostranná dieta pacienta ochuzuje o důležité živiny. Problematické a nevhodné je požívání mléka pouze tehdy, pokud má na něj pacient prokázanou alergii nebo intoleranci na některou z jeho složek.
- Dbejte na dostatečný příjem tekutin - dýchací obtíže mohou přispívat k rychlejší dehydrataci, proto je dostatečný pitný režim pro pacienty s CHOPN jedním ze základních režimových opatření. Pro lepší vykašlávání hlenů z plic a tím i usnadnění dýchání je nutná dobrá hydratace organismu s důrazem na neperlivé nápoje, neboť perlivé mohou způsobovat nežádoucí nadýmání.