



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 okysličování 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 změně 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.

➤ Strava 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 stravy by měl být rozdělen do více menších porcí jídla. Ideální je pět až šest menších porcí jídla denně.

➤ Strava musí obsahovat dostatek syrového ovoce a zeleniny (alespoň pět porcí denně).

➤ Strava 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, olejnata semena, jednodruhovité 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.

➤ 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. Příkladně: 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. nutridrínků. Tyto přípravky vám může doporučit nutriční specialista nebo lékař.



