

مهمترین عوامل تغذیه ای که می تواند موجب بروز یا تشدید علائم آسم شوند:

۱- چاقی و کم تحرکی

۲- کمبود ویتامین D

۳- مواد افزودنی در غذاها

۴- مصرف غذاهای آماده (Fast food)

توصیه های تغذیه ای در بیماری های تنفسی و آسم:

- مصرف روزانه کربوهیدرات ها بمنظور تامین بخش عمده انرژی و برخی از مواد مغذی ضروری است. این کربوهیدرات ها به دوشکل ساده و پیچیده دسته بندی می شوند که مصرف انواع کربوهیدرات های پیچیده از جمله برنج، انواع نان سبوس دار (جو و سنگک) و ماکارونی ترجیحا سبوس دار، رشته و غلات صبحانه، سبزی ها و میوه ها توصیه می شود.

- به منظور سالم و قدرتمند نگه داشتن عضلات تنفسی، بیماران باید منابع غنی از پروتئین را حداقل دو واحد در روز بر اساس گروههای غذایی و رهنمودهای غذایی ایران دریافت کنند. بهترین منابع پروتئین شامل انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی و طیور) انواع حبوبات (لوبیا، عدس، نخود، باقلا)، تخم مرغ، انواع لبنیات پاستوریزه (پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ) و انواع آجیل های بدون نمک می باشند.

- به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی باید روزانه از روغن ها و چربیهای خوراکی استفاده شود. روغن های گیاهی یا روغن نباتی شامل آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، روغن گردو، کنجد، کلزا... است. روغن های مانده زیتون، کلزا، کنجد و روغن آفتابگردان و... برای سرخ کردن مناسب نیستند و برای پخت و پز مناسب ترند. در ضمن این روغن ها به دلیل خواص آنتی اکسیدان های طبیعی مانند ترکیبات پلی فنلی و ویتامین E، بتا کاروتن دارای ارزش تغذیه ای فراوانی بوده و باید در برنامه غذایی گنجانده شود. توجه داشته باشید مصرف روغن ها و چربی های حیوانی شامل کره، روغن ماهی، بیه، دنبه و... باید محدود شود.

- مصرف مقدار مناسب آب باعث می شود ترشحات درون مجاری هوایی رقیق تر شده و راحت تر حرکت کنند و تخلیه شوند. مصرف ۸-۶ لیوان آب و سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می شود.

- مصرف ۴-۶ وعده غذایی کوچک و با حجم کم در طول روز به جای مصرف ۲ تا ۳ وعده غذایی حجیم توصیه می شود تا دیاپراگم حرکت آزادانه به سمت بالا و پایین داشته باشد. در صورتی که مصرف برخی مواد غذایی خام منجر به نفخ شدید و اختلال در تنفس گردید مصرف آنها را کاهش دهند.

- غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی چربی و نمک است موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می شود و می تواند به ایجاد تورم و التهاب قسمتهای مختلف بدن و از جمله مجرای تنفسی و مسیرهای هوایی منجر شود. بنابراین مصرف غذاهای حاوی مقادیر زیاد سدیم در مواد غذایی مانند انواع کنسروها و شورپی ها و غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس باید محدود شود.