

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK KURULUŞLARI BESLENME ve DİYET BİRİMİ



KOAH' LI HASTANIN BESLENMESİ

KOAH 'lı hastalar kendilerine özgü hazırlanan diyetlere uydukları taktirde daha iyi bir yaşam kalitesine ulaşabilirler.

KOAH DİYETİNİN ÖZELLİKLERİ

- 1- KOAH' lı hasta ideal ağırlıkta olmalı ve bu ağırlığı korumalı.
- 2- Diyet enerjisinin yarısı yağdan gelmeli (yağ oranı yüksek yiyeceklerin tüketimi arttırılmalı, nişastalı, unlu ve şekerli yiyeceklerin tüketimi azaltılmalı.)

Yağ Oranı Yüksek Yiyecekler

A-Bitkisel Yiyecekler

- Yağlı kuruyemişler (fındık, ceviz)
- Zeytin
- Zeytinyağı, mısırözü yağı, ayçiçeği yağı, soya yağı)

B-Hayvansal Yiyecekler

- Tereyağı
- Süt, Yoğurt
- Peynirler
- Etler (dana, koyun, tavuk, balık)
- Yumurta (yağda)
- Et Mamulleri (sucuk, salam, sosis)

- 3- Diyet; kalsiyum, magnezyum, fosfor, potasyum açısından zengin olmalı.

Bu mineraller solunum kaslarının kasılmasında görev alırlar.

Bu Minerallerden Zengin Yiyecekler

- Süt, Yoğurt, Ayrar
- Peynirler
- Kurubaklagiller (kurufasülye, nohut, mercimek, barbunya)
- Meyveler(özellikle kurutulmuş olanlar)
- Her türlü sebzeler (özellikle koyu yeşil yapraklı olanlar)
- Balıklar
- Etler (tavuk, dana, koyun)
- Kuruyemişler (özellikle fındık, ceviz, badem)

NOT:

- Çayınızda çok şeker kullanmayınız,
- Hafif tatlıları (Meyveli tatlılar, Sütü tatlılar ve Kompostolar) tercih ediniz, hamurlu tatlıları kullanmayınız.
- Öğününüzde çorba, pilav-makarna, börek varsa ekmeği çok az tüketiniz.

EĞER TANSİYONUNUZ VARSA

- Yemekleri tuzsuz yapınız.
- Tuzsuz zeytin tüketiniz. Eğer bulamıyorsanız 2 tatlı kaşığı zeytinyağı bir salata tüketiniz.
- Turşu, salamura ve benzeri yiyecekleri tüketmeyiniz.

EĞER KALP RAHATSIZLIĞINIZ VARSA

- Beyaz eti daha sık tüketiniz (Tavuk, Hindi, Balık gibi)
- Yemeklerde sıvıyağ kullanınız (zeytinyağı, ayçiçeği, mısırözü yağı)
- Kahvaltıda tereyağı ve katı margarin yerine doymamış yağ oranı yüksek margarini (Becel, Omega-3, Omega-6'lı Luna)
- Sakatat kullanmayınız (Dalak, Böbrek, Karaciğer, İşkembe vb.)
- Yumurtayı haftada en fazla 2 kez tüketiniz
- Süt, yoğurt, peynir, salam, sosis gibi yiyeceklerin az yağlı olanlarını (Light) tercih ediniz
- Ağır hamurlu tatlılar yerine, sütlü tatlılar ve kompostoyu tercih ediniz
- Alkolden uzak durunuz
- Tuzlu yiyeceklerden uzak durunuz
- Yağ oranı yüksek bitkisel yiyeceklerin tüketimini arttırın(zeytin. Fındık, ceviz, sıvıyağlar)

KİLOLUYSANIZ VEYA ŞEKERİNİZ VARSA

- Mutlaka Diyetisyeninizin düzenlediği diyet listesine uyunuz.
- Şeker ve şekerli gıdalardan uzak durunuz.
- Katı yağlardan (tereyağı, sert margarin) uzak durunuz.
- Sakatatlardan uzak durunuz.

KOAH' LI HASTANIN BESLENMESİ

- Süt, yoğurt, peynir, salam, sosis vb. gıdalarından az yağlı olanı tercih ediniz.
- Alkolden uzak durunuz.
- Tansiyonunuz varsa tuzdan ve tuzlu yiyeceklerden uzak durunuz.

U.Ü. Sağlık Kuruluşları Beslenme ve Diyet Birimi

Tel : 0 224 2950183-2950184-29-50522-2951167