

این پمفلت به شما کمک می کند تا با ملاحظات غذایی برای بیماران آشنا شوید.

برخی از مواد غذایی هستند که باعث تشدید علائم آسم می شوند و این بیماران باید از مصرف آنها خودداری کنند.

چه موادی باعث تشدید علائم آسم می شوند؟

۱. سولفیتها

سولفیت ها ترکیبات گوگرد هستند که در بسیاری از غذاها و نوشیدنی ها یافت می شوند. و می توانند باعث بدتر شدن علائم آسم شوند. سولفیت ها در غذاهای زیر وجود دارند:

✓ میوه های خشک شده صنعتی

✓ ترشیجات

✓ میگو

✓ آب لیموهای صنعتی

✓ سس ها

✓ سیب زمینی سرخ کرده

✓ ژله ها

۲. افزودنی های خوراکی

• ترکیبات شیمیایی مثل رنگ های خوراکی که در فرآورده های غذایی آماده از جمله **فست فود** ها استفاده می شود می توانند باعث تشدید حساسیت ها شوند.

• بنابراین در زمان مصرف این مواد غذایی باید مراقب باشید که کدام نوع ماده غذایی سبب تشدید بروز حملات آسم در کودک شما شده است تا آن را از رژیم غذایی او حذف کنید.

"مصرف نمک را در بیماران مبتلا به آسم

محدود کنید"

۳. آلرژن ها: یعنی مواد غذایی که باعث حساسیت

می شوند:

• شیر و فرآورده های لبنی

• گندم

• بادام زمینی

• سویا

• تخم مرغ

این ها مواد غذایی هستند که شما باید مدت کوتاهی مصرف آن ها را محدود کنید تا بفهمید به کدام یک از آن ها حساسیت دارید.

کدامیک از مواد غذایی برای بیماران آسم مفید هستند؟

منیزیم

کمبود منیزیم اغلب در مبتلایان به آسم یافت می شود. کمبود منیزیم با کاهش جریان هوا و عملکرد ریه ها همراه است. بنابراین رژیم غذایی غنی از منیزیم می تواند برای مبتلایان به آسم مفید باشد از منابع خوب منیزیم:

• مغزها و غلات

• حبوبات

• سبزیجات با برگ سبز تیره

• ماهی و گوشت قرمز می باشند.

سلنیوم

کمبود سلنیوم به میزان قابل توجهی می تواند خطر آسم را افزایش دهد. سلنیوم به عنوان یک آنتی اکسیدان از تخریب سلول ها و سرطان ها جلوگیری می کند. از منابع عالی سلنیوم عبارتند از:

• آجیل

• جگر، قلوه

• نان تهیه شده از آرد کامل، سیوس ها

• ماهی خال مخالی، ماهی تن

• جوانه گندم

• پیاز

• گوجه فرنگی

• کلم بروکلی

ویتامین دی

مصرف ویتامین دی باعث کاهش حمله های آسم در کودکان و نوجوانان می شود، از بهترین منابع ویتامین دی:

• شیر و لبنیات غنی شده با ویتامین دی

• آبمیوه های طبیعی غنی شده با ویتامین دی

با توجه به این که منابع غذایی غنی از ویتامین دی در کشور ما موجود نیست، در صورت کمبود حتما باید مکمل ویتامین دی طبق نظر پزشک معالج مصرف شود.

ویتامین سی

ویتامین سی یک آنتی اکسیدان و ضد التهاب قوی است. بنابراین فعالیت ضد التهابی این ویتامین می تواند علائم بیماری آسم را کاهش دهد. میوه ها و سبزیجات تازه بهترین منبع ویتامین سی هستند.

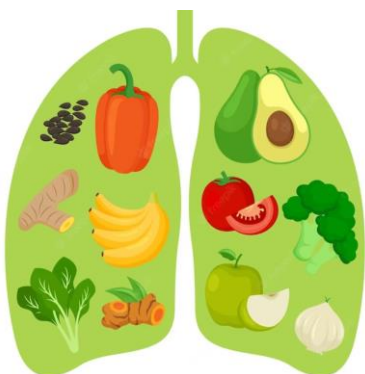


دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کودکان زهرا مردانی آذری
راهنمای والدین

ملاحظات تغذیه ای برای کنترل آسم کودکان



آموزش سلامت

تهیه و تدوین: آسیه بخشی، کارشناس پرستاری

ناهدید دهخدا، کارشناس ارشد پرستاری

مشاورین: دکتر مریم بهروز، متخصص تغذیه بالینی

دکتر آذر دسترنجی، فوق تخصص آسم و ریه

تاریخ تهیه: ۱۴۰۴/۰۱

آیا چاقی باعث افزایش خطر آسم می شود؟

افرادی که مبتلا به آسم بوده و چاق هم هستند، عملکرد ریه آن ها هنگامی که وزن خود را کاهش می دهند، بهبود می یابد و بر اساس مطالعات چاقی یک عامل خطر مهم برای آسم می باشد. برای این منظور بیماران آسمی چاق حتما از متخصص تغذیه جهت تنظیم رژیم کاهش وزن در کنار رژیم ضد التهابی کمک بگیرند.

داشتن رژیم غذایی سالم با مصرف میوه ها و سبزیجات، حفظ وزن در محدوده سالم، خودداری از مصرف فست فود، نوشیدنی های شیرین شده با قند و سدیم اضافی در پیشگیری و مدیریت آسم می تواند بسیار کمک کننده باشد یکی از بهترین رژیم های غذایی در کنترل آسم، رژیم مدیترانه ای می باشد. جهت شروع این رژیم حتما از پزشک معالج و متخصص تغذیه خود راهنمایی بخواهید.

"این پمفلت به عنوان راهنما می باشد.

واحد آموزش سلامت تلاش می کند اطلاعات به روز و دقیقی در اختیار بیمار و خانواده قرار دهد. اگر شما اطلاعات بیشتری نیاز دارید حتما با پزشک کودک مشورت کنید یا با شماره تلفن ۳۱۵۹۶۲۰۷ بخش ریه تماس بگیرید"

<https://mardaniazari.tbzmed.ac.ir>

آدرس سایت بیمارستان کودکان زهرا مردانی آذری

منابع:

1. Bédard, Annabelle, et al. "The role of nutritional factors in asthma: challenges and opportunities for epidemiological research." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18.6 (2021): 3013.
2. Alwarith, Jihad, et al. "The role of nutrition in asthma prevention and treatment." *Nutrition reviews* 78.11 (2020): 928-938.
3. Vassilopoulou, Emilia, George V. Guibas, and Nikolaos G. Papadopoulos. "Mediterranean-type diets as a protective factor for asthma and atopy." *Nutrients* 14.9 (2022): 1825.

ویتامین آ و بتاکاروتن

بر اساس مطالعات سطح ویتامین آ در کودکان مبتلا به آسم کمتر از میزان طبیعی است. در این کودکان سطوح بالای ویتامین آ با عملکرد بهتر ریه ها همراه است. البته باید به این نکته توجه کنید که مصرف بیش از اندازه مکمل ویتامین آ می تواند با مسمویت این ویتامین همراه باشد و بهتر است ویتامین آ و بتاکاروتن را از منابع غذایی آن دریافت کنید. بهترین منابع ویتامین آ شامل:

- هویج
- کدو حلوائی
- سیب زمینی شیرین
- سبزیجات و میوه های زرد و نارنجی رنگ، اسفناج و کلم بروکلی

آنتی اکسیدان ها و چربی امگا ۳

برخی از مواد غذایی شامل ترکیباتی هستند که به آن ها اسیدهای چرب ضروری گفته می شوند. این ترکیبات فعالیت ضد التهابی و آنتی اکسیدانی طبیعی دارند و به بهبود علائم آسم کمک می کنند برخی از این مواد عبارتند از:

- انواع سیب ها و پیازهای قرمز رنگ
- انواع توت ها و میوه های رنگی
- مصرف انواع مختلف میوه ها و سبزیجات با رنگ های متنوع میتواند منابع آنتی اکسیدانی شما را فراهم کند.
- منابع اسیدهای چرب ضروری و امگا-۳ ماهی قزل آلا و سالمون، روغن کانولا و ...