

## **Αυτή είναι η διατροφή για υγιή πνευμόνια**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της υγείας των πνευμόνων.**

Τελευταίες επιστημονικές έρευνες δείχνουν ότι η καλή διατροφή παίζει ρόλο στην ανάπτυξη και την πρόοδο πνευμονικών παθήσεων.

Αντίστοιχα, το να είναι κάποιος είτε παχύσαρκος ή λιποβαρής μπορεί να έχει επιζήμιες συνέπειες για την υγεία των πνευμόνων.

### **Κυστική ίνωση**

Ο υποσιτισμός μπορεί να διαδραματίσει καίριο ρόλο στην κυστική ίνωση (ΚΙ). Οι γιατροί πρέπει να παρακολουθούν τη διατροφή και το βάρος των ατόμων με ΚΙ ώστε να βοηθήσουν στην πρόληψη περαιτέρω επιπλοκών. Για ασθενείς με διαταραγμένη λειτουργία παγκρέατος, είναι ζωτικής σημασίας μία θεραπεία με εκχύλισμα παγκρέατος και δίαιτα υψηλή σε θερμίδες.

### **Άσθμα**

Οι βιταμίνες Α, D και Ε, μαζί με ψευδάργυρο, φρούτα και λαχανικά μπορούν να προστατεύσουν από την εμφάνιση άσθματος. Σύμφωνα με σχετική μελέτη τα χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D στην ηλικία των 6 ετών μπορεί να δημιουργήσουν σε ένα παιδί προδιάθεση για εμφάνιση άσθματος ή αλλεργιών αργότερα στη ζωή του. Στην κατηγορία υψηλού κινδύνου για εμφάνιση άσθματος συγκαταλέγονται και οι παχύσαρκοι. Η ενδεδειγμένη διατροφή είναι αυτή που περιλαμβάνει πολλά φρούτα, λαχανικά και ψάρια.

### **Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια**

Η υψηλή πρόσληψη ιδιαίτερα επεξεργασμένων τροφίμων μπορεί να επιταχύνει την επιδείνωση της πνευμονικής λειτουργίας, ενώ μια διατροφή με φρούτα, λαχανικά, ψάρια και προϊόντα ολικής αλέσεως μπορεί να μειώσει την πιθανότητα εμφάνισης ΧΑΠ. Περαιτέρω μελέτες έχουν αναφέρει ότι η αύξηση των φυτικών ινών μπορεί να μειώσει τη συχνότητα εμφάνισης και των συμπτωμάτων της ΧΑΠ, ενώ η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας αλλαντικών και αλίπαστων συνδέεται με πιο συχνή εισαγωγή στο νοσοκομείο για ΧΑΠ.

Τα άτομα με σοβαρή ΧΑΠ μπορεί να δυσκολεύονται να διατηρήσουν υγιές βάρος. Μελέτες έχουν δείξει ότι ο χαμηλός δείκτης μάζας σώματος σε άτομα με ΧΑΠ αποτελεί μέσο πρόβλεψης για άσχημα αποτελέσματα και, αντιστρόφως, οι ελαφρώς υπέρβαροι μπορεί να έχουν κάποια προστασία σε σοβαρά κρούσματα. Τα συμπληρώματα διατροφής χορηγούνται συχνά στο πλαίσιο πνευμονικής αποκατάστασης.

### **Καρκίνος του πνεύμονα**

Τα διαθέσιμα στοιχεία δείχνουν ότι η υψηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου του πνεύμονα κατά 20-30% τόσο σε καπνιστές όσο και σε μη καπνιστές.

### **Σύνδρομο αποφρακτικής υπνικής άπνοιας**

Η παχυσαρκία αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για την αποφρακτική υπνική άπνοια και παρατηρείται στο 60-90% των ατόμων με την ασθένεια. Η απώλεια βάρους και οι αλλαγές στη διατροφή μπορεί να αποτελούν αποτελεσματικό τρόπο για μείωση των συμπτωμάτων που σχετίζονται με την πάθηση.

### **Πνευμονικές λοιμώξεις**

Οι θάνατοι ανθρώπων που είναι σοβαρά υποσιτισμένοι συχνά οφείλονται σε πνευμονία, ενώ τα χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D αποτελούν εξακριβωμένο παράγοντα κινδύνου για εμφάνιση λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος.

### **Πνευμονική εμβολή**

Τα παχύσαρκα άτομα έχουν αυξημένο κίνδυνο πνευμονικής εμβολής, καθώς οι θρόμβοι μπλοκάρουν ένα ή περισσότερα αιμοφόρα αγγεία στον πνεύμονα. Η απώλεια βάρους μέσω διατροφικών αλλαγών μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο αυτό.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)