

Δίαιτα και διατροφή

Οι περισσότερες παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος προκαλούνται από αλληλεπίδραση μεταξύ γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων, όπως το κάπνισμα, η ρύπανση και η διατροφή. Υπάρχουν όλο και περισσότερες ενδείξεις ότι η σίτιση και η διατροφή παίζουν ρόλο στην ανάπτυξη και την πρόοδο πνευμονικών παθήσεων.



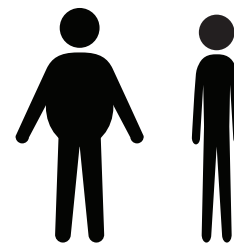
ELF EUROPEAN LUNG FOUNDATION



ERS EUROPEAN RESPIRATORY SOCIETY

Κύριες συστάσεις

- Απαιτείται περισσότερη έρευνα σχετικά με τον αντίκτυπο της διατροφής σε πνευμονικές παθήσεις.
- Απαιτείται περισσότερη δημόσια ενημέρωση σχετικά με τον αντίκτυπο της διατροφής σε πνευμονικές παθήσεις.
- Οι υγειονομικές Αρχές πρέπει να εξασφαλίζουν έλεγχο της διατροφικής κατάστασης και ευαισθητοποίηση των υπέρβαρων και των λιποβαρών.
- Η αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, αντιοξειδωτικών, φλαβονοειδών, ψαριών και ωμέγα-3 λιπαρών οξέων σχετίζεται στο σύνολό της με καλύτερη πνευμονική λειτουργία και θα πρέπει να ενθαρρύνεται.



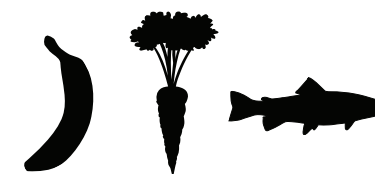
Το να είναι κάποιος είτε παχύσαρκος ή λιποβαρής μπορεί να έχει επιζήμιες συνέπειες για την υγεία των πνευμόνων.



Έρευνα αναφέρει ότι η υψηλή πρόσληψη ιδιαίτερα επεξεργασμένων τροφίμων μπορεί να επιταχύνει την επιδείνωση της πνευμονικής λειτουργίας.



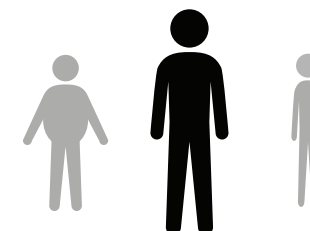
Η παχυσαρκία αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για την αποφρακτική υπνική άπνοια και παρατηρείται στο 60-90% των ατόμων με την ασθένεια.



Συνιστάται υψηλή πρόσληψη φρούτων, λαχανικών και ψαριών.



Συνιστάται περιορισμένη πρόσληψη trans-λιπαρών και ωμέγα-6 λιπαρών οξέων.



Πρέπει να διατηρείται δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) μεταξύ 21 και 30.