



Авторка матеріалу



Оксана Леонідівна Побережець

Кандидат медичних наук, доцент кафедри внутрішньої медицини №1 Вінницького медичного університету ім М.І. Пирогова.
Лікар-пульмонолог вищої категорії, лікар-терапевт

Особливості харчування при ХОЗЛ

Особливості харчування при ХОЗЛ мають на меті підтримку оптимального функціонування організму та певне зменшення симптомів хвороби.

Основними принципами харчування при ХОЗЛ є вживання в їжу достатньої кількості білка, вітамінів, мікроелементів, достатній водний режим, обмеження солі та утримання ваги тіла в нормальних межах



Регулярне харчування

Харчування пацієнтів має бути регулярним, частим (4-5 разів на добу) і невеликими порціями. Адже, велика кількість їжі за один раз може призвести до дискомфорту, що впливає і на процеси дихання. Великі порції їжі можуть створювати додатковий тиск на діафрагму та легені, що ускладнює дихання. Розподіл їжі на менші порції допомагає уникнути цих проблем.

Часті прийоми їжі дозволяють організму краще переробляти їжу, що важливо для забезпечення необхідними калоріями і нутрієнтами. ХОЗЛ може призводити до пониження та втрати апетиту та труднощів з їжею через задишку, тому регулярні, але невеликі порції можуть допомогти забезпечити оптимальне постачання достатнього рівня поживних речовин.



Утримання нормальної маси тіла

Для пацієнтів з ХОЗЛ важливим є утримання нормальної маси тіла, адже надлишкова вага ускладнює дихання через додаткове навантаження на легені та діафрагму, також призводить до підвищеного ризику розвитку супутніх захворювань. Але і кахексія теж погіршує здатність організму до нормального функціонування легень, погіршення обміну речовин, додаткової втомлюваності, зниження здатності до фізичних навантажень. Адекватна маса тіла сприяє покращенню дихання, зміцненню імунної системи, покращенню якості життя, зниженню стресу та депресії.

Пацієнти з ХОЗЛ мають підвищені енергетичні потреби через підвищену роботу організму на тлі постійної гіпоксії. Маленькі, але часті прийоми їжі дозволяють задовольняти ці потреби без перенавантаження травної системи

Регулярне харчування допомагає підтримувати рівень глюкози крові на стабільному рівні, покращує загальне самопочуття та знижує втомлюваність.



Через хронічне недоїдання або недостатнє засвоєння поживних речовин у пацієнтів з ХОЗЛ часто спостерігається **м'язова слабкість**

Часті, **регулярні прийоми їжі невеликими порціями є важливим компонентом дієтичної підтримки для пацієнтів з ХОЗЛ,** оскільки вони допомагають зменшити навантаження на організм, покращити засвоєння їжі та підтримувати енергетичний баланс.



Легка для засвоєння їжа

В харчуванні пацієнтів з ХОЗЛ має переважати легка для засвоєння їжа, яка не викликає здуття чи тяжкості, що може ускладнювати дихання. Така їжа буде корисною, оскільки вона сприяє зменшенню навантаження на організм та забезпеченню належного рівня харчування, що є критичним для підтримання здоров'я в умовах хвороби. Важка або складна в засвоєнні їжа потребує більше енергії для її перетравлення.



Легко засвоювані продукти допомагають покращити засвоєння поживних речовин навіть при обмеженому споживанні їжі, тим самим забезпечуючи організм необхідними вітамінами, мінералами та енергією для боротьби з хворобою

ХОЗЛ може призводити до втрати маси тіла (кахексії), тому важливо, щоб навіть невеликі порції їжі були поживними та добре засвоюваними.

Пацієнти з ХОЗЛ мають ослаблений імунітет і знижені резерви енергії. Легка їжа з низьким вмістом складних компонентів дозволяє знизити додатковий стрес на організм, зберігаючи ресурси для боротьби з основною хворобою.

Отже, легка в засвоєнні їжа допомагає пацієнтам з ХОЗЛ **зберігати здоров'я та забезпечує належне функціонування організму при мінімальних фізичних зусиллях**, що є критичним для стабільності їхнього стану.

Легка для засвоєння їжа має бути запечена або відварена на пару:

- ✓ Біле м'ясо та риба (куряче або індиче філе, тріска, лосось, тунець та нежирні види риби)
- ✓ Відварені або запечені овочі та фрукти (морква, картопля, цукіні, гарбуз, броколі, яблука)
- ✓ Каші та злакові (вівсянка, рис, гречка)
- ✓ Молочні продукти (нежирний йогурт, кефір, кисломолочний сир)
- ✓ Варені яйця, омлети, легкі супи, тощо



Водний баланс

Достатній водний режим є важливим аспектом при ХОЗЛ, оскільки він допомагає зберегти оптимальний рівень зволоження в організмі, що може полегшити симптоми захворювання та знизити навантаження на дихальну систему.

Достатнє споживання води важливо для підтримки належної гідратації пацієнта, оскільки це допомагає зменшити в'язкість слизу в дихальних шляхах, що полегшує відкашлювання та дихання.



Зволоження організму може допомогти підтримувати нормальну функцію слизових оболонок, які вистилають дихальні шляхи, що сприяє кращій вентиляції легень. Але потрібно обмежувати вживання рідини пацієнтами з супутньою хронічною серцевою недостатністю та набряковим синдромом

Пити потрібно достатньо води, трав'яних чаїв, але уникати надмірної кількості кофеїну і алкоголю, також важливо контролювати вживання надмірної кількості солодких напоїв (соки, солодка газована вода), що може призводити до швидкого набору надлишкової маси тіла пацієнтів. **Правильний водний режим є важливою частиною комплексного лікування та підтримки пацієнтів з ХОЗЛ.**



Обмеження солі

Важливим є обмеження солі в харчуванні пацієнтів з ХОЗЛ. **Це допомагає запобігти підвищенню артеріального тиску та зменшити набряки.** Добова норма вживання солі для пацієнтів — до 5 грам на добу.



Клітковина

В харчуванні має бути достатня кількість і клітковини — це сприяє покращенню моторики кишечника і зменшує навантаження на організм. Клітковиною багаті цільнозернові продукти (хліб, крупи), бобові (квасоля, горох), овочі та фрукти (морква, яблука, груші).



Омега-3 жирні кислоти

Збільшення споживання омега-3 жирних кислот при ХОЗЛ має кілька важливих переваг, які допомагають покращити стан пацієнтів і полегшити клінічні прояви.

Омега-3 жирні кислоти мають потужні протизапальні властивості. Вони допомагають знизити рівень запальних молекул в організмі, що є критичним при ХОЗЛ. Таким чином, Омега-3 жирні кислоти сприяють поліпшенню функції легень, зменшуючи кількість загострень хвороби. А профілактика загострень є одним із найбільш важливих принципів менеджмента ХОЗЛ. Це важливо для покращення якості життя пацієнтів і зменшення потреби в додатковому медикаментозному лікуванні.

Омега-3 жирні кислоти мають антиоксидантні властивості, що допомагають зменшити окислювальний стрес, який призводить до пошкодження легень, тому, включення омега-3 жирних кислот в раціон в якості жирної риби (лосось, тунець, скумбрія, сардини), льняного насіння, чіа, волоських горіхів, олії або добавок, може бути корисним доповненням до стандартного лікування ХОЗЛ.



Вживання білка

Білок відіграє важливу роль у харчуванні пацієнтів з ХОЗЛ, оскільки цей стан супроводжується численними фізіологічними змінами, які можуть впливати на потреби організму в поживних речовинах. **ХОЗЛ призводить до м'язової слабкості через недостатнє постачання кисню та зменшення фізичної активності пацієнтів.**

Для підтримки м'язової маси і функції дихальних м'язів важливо забезпечити організм достатньою кількістю білка. **Білок є основним будівельним матеріалом для м'язів, тому достатнє його споживання допомагає підтримувати або відновлювати м'язову масу, що важливо для дихальної функції та загальної витривалості.** Недостатнє споживання білка може призвести до виснаження м'язів та погіршення дихальної функції.

Також є важливою і імунна підтримка. **Пацієнти з ХОЗЛ мають підвищений ризик розвитку загострень та нових інфекційних респіраторних хвороб.**

Білки необхідні для формування антитіл та інших компонентів імунної системи, які допомагають організму боротися з інфекціями

Під час загострень ХОЗЛ або при супутніх захворюваннях організм має більшу потребу в білку для відновлення тканин та підтримки фізіологічних функцій. Адекватне споживання білка допомагає покращити процеси відновлення після загострень хвороби.



ХОЗЛ може спричиняти порушення обміну речовин, що може призвести до порушення метаболічного балансу, до катаболізму (руйнування тканин), особливо при зниженому апетиті пацієнтів

Достатня кількість білка допомагає зберегти енергетичний баланс і підтримати оптимальну функцію організму.

Для пацієнтів з ХОЗЛ важливо дотримуватись збалансованого раціону, що включає достатньо білка, щоб підтримувати фізіологічні функції, запобігати втраті м'язової маси і покращувати загальний стан здоров'я.



Добова потреба в білку: рекомендується вживати більше білка, ніж звичайно, через зниження м'язової маси та інших факторів (1,2-1,5 г на кг маси тіла), у групі D ХОЗЛ або у тих, хто має значну втрату м'язової маси (кахексія), можна рекомендувати збільшити споживання білка до 1,5-2,0 г на кг маси тіла пацієнта

Продукти, що містять велику кількість білка:

- ✓ М'ясо та риба (куряче філе, індичка, яловичина, лосось, тунець, тріска, свинина)
- ✓ Молочні продукти (сир кисломолочний, сир твердий, молоко, йогурт, сметана)
- ✓ Бобові (боби, нут, сочевиця, квасоля, горох)
- ✓ Та багато іншого: курячі яйця, горіхи та насіння (мигдаль, фісташки, кеш'ю, чіа, насіння гарбуза та соняшника), продукти на основі сої



Вживання вітамінів

Важливим у харчуванні є збільшення споживання вітамінів та мінералів. **Достатня кількість вітамінів та мінералів в харчуванні пацієнтів з ХОЗЛ є надзвичайно важливою для підтримки загального стану здоров'я і полегшення симптомів хвороби.** Вітаміни С, D, а також цинк, допомагають зміцнити імунітет, знижуючи ризик інфекцій та підтримати імунну систему. Також вітаміни А, С, Е та мінерал селен, виконують роль антиоксидантів, нейтралізуючи вільні радикали і знижуючи запалення. Вітамін D сприяє нормалізації рівня кальцію в організмі, що важливо для нормальної роботи м'язів, у тому числі діафрагми, яка є важливим м'язом для дихання.

ХОЗЛ супроводжується хронічною втомою та зниженим рівнем енергії, що може погіршувати і фізичну активність пацієнтів. Вітаміни групи В (особливо В12 та фолієва кислота) допомагають в енергетичному обміні та підтримці нормальної роботи нервової системи.



Баланс вітамінів і мінералів допомагає підтримувати здорову вагу, зменшувати втрату м'язової маси та сприяє загальному відновленню організму

Магній та калій, а також антиоксиданти, знижують ризик розвитку серцево-судинних проблем, підтримуючи здоров'я судин і серця. Продукти, багаті на вітаміни С і Е, беруть участь у зменшенні запалення та підтриманні імунної системи.

Продукти багаті на вітаміни:

- ✓ **Продукти, що містять велику кількість вітаміну С:** citrusові (апельсини, грейпфрути, лимони, лайми), ягоди (чорна смородина, полуниця, малина, червона смородина, ківі, лохина), овочі (червоний та зелений перець, броколі, шпинат, помідори)
- ✓ **Велику кількість вітаміну А містять:** м'ясо, яйця, морепродукти, курятина та молочні продукти, печінка, печінка тріски
- ✓ **Вітамін D** можна отримати з жирних сортів риби (лосось, тунець, скумбрія, сардини), яєчних жовтків
- ✓ **Вітамін Е** міститься у рослинних оліях, горіхах та насінні
- ✓ **Вітаміни групи В** містяться в цільнозерновому хлібі, горіхах та насінні, бобових, молочних продуктах, яйцях, м'ясі, рибі, авокадо, броколі
- ✓ **Фолієва кислота** є у зелених листяних овочах (шпинат, капуста), перці, броколі
- ✓ **Магній, калій, цинк** містяться в зернових та бобових, рибі, зелених овочах, м'ясі, морепродуктах, горіхах та насінні, бобових, овочах та фруктах



Уникати потрібно вживання продуктів, які можуть подразнювати дихальні шляхи, зокрема надмірно гострої або жирної їжі, газованих напоїв

Харчування має бути раціональним та різноманітним, щоб організм отримував достатню кількість вітамінів та мінералів

Правильне харчування та достатня кількість вітамінів і мінералів у раціоні є важливою частиною комплексного лікування ХОЗЛ і може значно покращити якість життя пацієнтів, зменшити симптоми хвороби та знизити ризик ускладнень