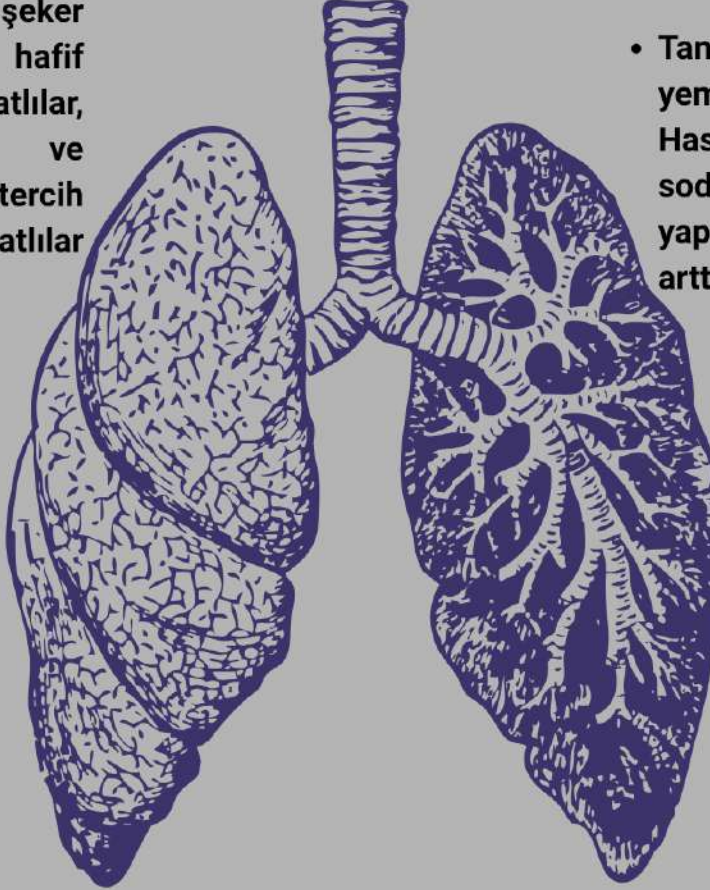


KOAH VE BESLENME

Birey ideal aralıkta olmalı ve bu ağırlığı korumalıdır.

- Proteinden zengin gıdalar tüketilmeli
- Kalsiyum, magnezyum, fosfor, potasyum açısından zengin beslenilmeli
- Çayda, kahvede çok şeker kullanılmamalı, hafif tatlılar (meyveli tatlılar, sütlü tatlılar ve kompostolar) tercih edilmeli, hamurlu tatlılar olabildiğince kullanılmamalı
- Tansiyon problemi varsa yemekler tuzsuz yapılmalı. Hastada ödem gelişmişse, sodyum ve sıvı kısıtlaması yapılmalı ve diyet potasyumu artırılmalı
- Karbonhidratlar, karbondioksit üretimine neden olduğu için iltihap riskini artırır. Karbonhidrat alımı azaltılması gerekir. Beyaz ekmek, makarna, şekerlemeler, kurabiyeler, gazlı içeceklerden uzak durulmalı.
- KOAH hastalarında sindirim problemleri, şişkinlik hissi görülebileceğinden ve yemek sırasındaki eforla nefes darlığı artışı gelişebileceğinden, sık sık, az miktarda yemek, gaz yapacak yiyecekleri mümkünse tüketmemek ve iyi çiğneyerek besinleri tüketmek gerekli



Düzenleyenler: Doç. Dr. Derya TÜLÜCE ve Doç. Dr. Sevda ATEŞ