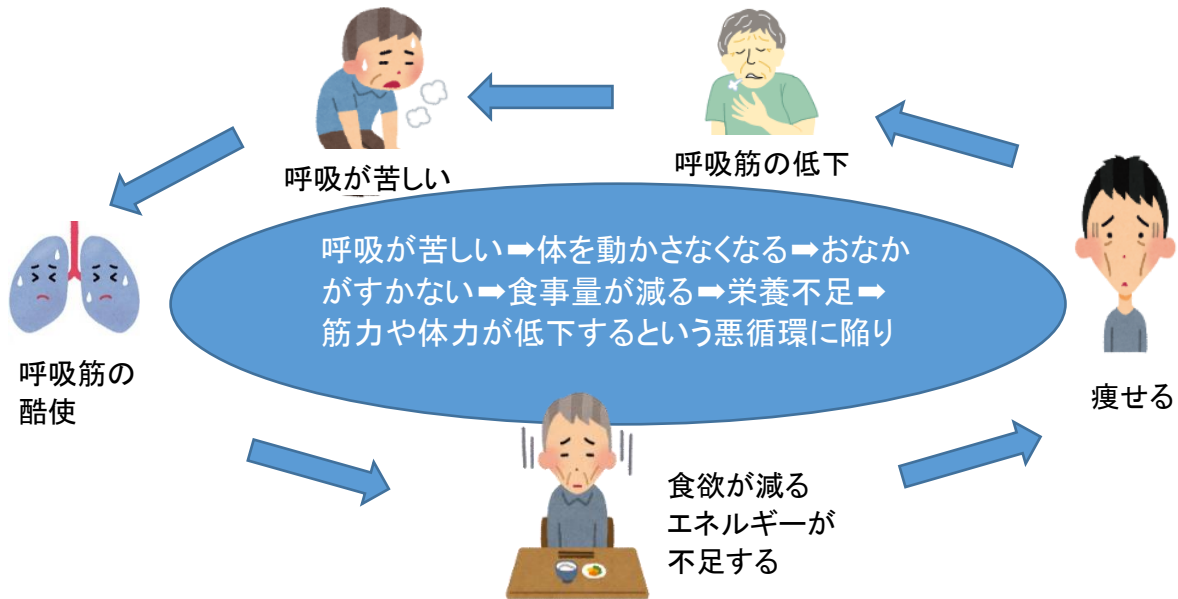


COPDの食事のポイント

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、気道や肺の細胞が壊れることによって肺の機能が悪くなり、スムーズに呼吸ができなくなる病気です。
COPDの原因の90%は喫煙です。別名「たばこ病」とも呼ばれます。



COPDでは必要な栄養量は増えますが、食べられる量が少なくなり、体重が減ります。
→体重が減ると、生命予後が悪い(寿命が短くなる)と言われています。

十分な栄養をとることがとても大切です！！

①こまめに食べる

食事を3回ではなく、4~5回に分けて、間食をこまめにとるようにしましょう。栄養補助食品も利用しましょう。

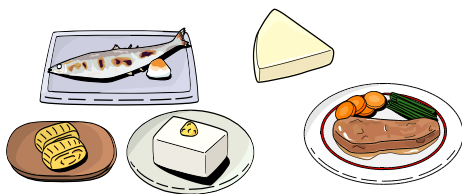


②油で効率よくエネルギーをとる

脂質は少量で多くのエネルギーをとることができます。炒め物や揚げ物で油を使ったり、乳製品やナッツ類などを利用するのも良いでしょう。

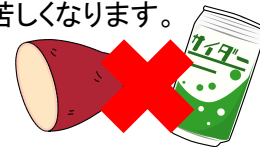
③良質のたんぱく質をとる

筋肉の減少を防ぐために、魚、肉、大豆・大豆製品、卵、牛乳・乳製品などの良質のたんぱく質を毎日とりましょう。



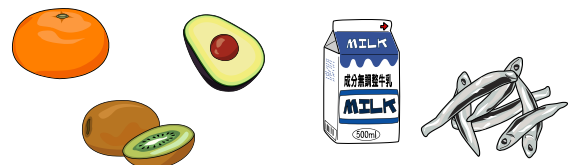
④炭酸飲料、イモ類は避ける

ガスがおなかにたまると食欲が低下し、横隔膜も圧迫されて呼吸が苦しくなります。



⑥抗酸化ビタミンやカルシウムをとる

風邪などの感染予防にビタミンCやビタミンE、COPDに共存することが多い骨粗鬆症予防のためにカルシウム摂取も大切です。



⑤塩分の取り過ぎに注意

COPDは、高血圧や動脈硬化など循環器系の病気も合併しやすいので減塩を心がけましょう。

