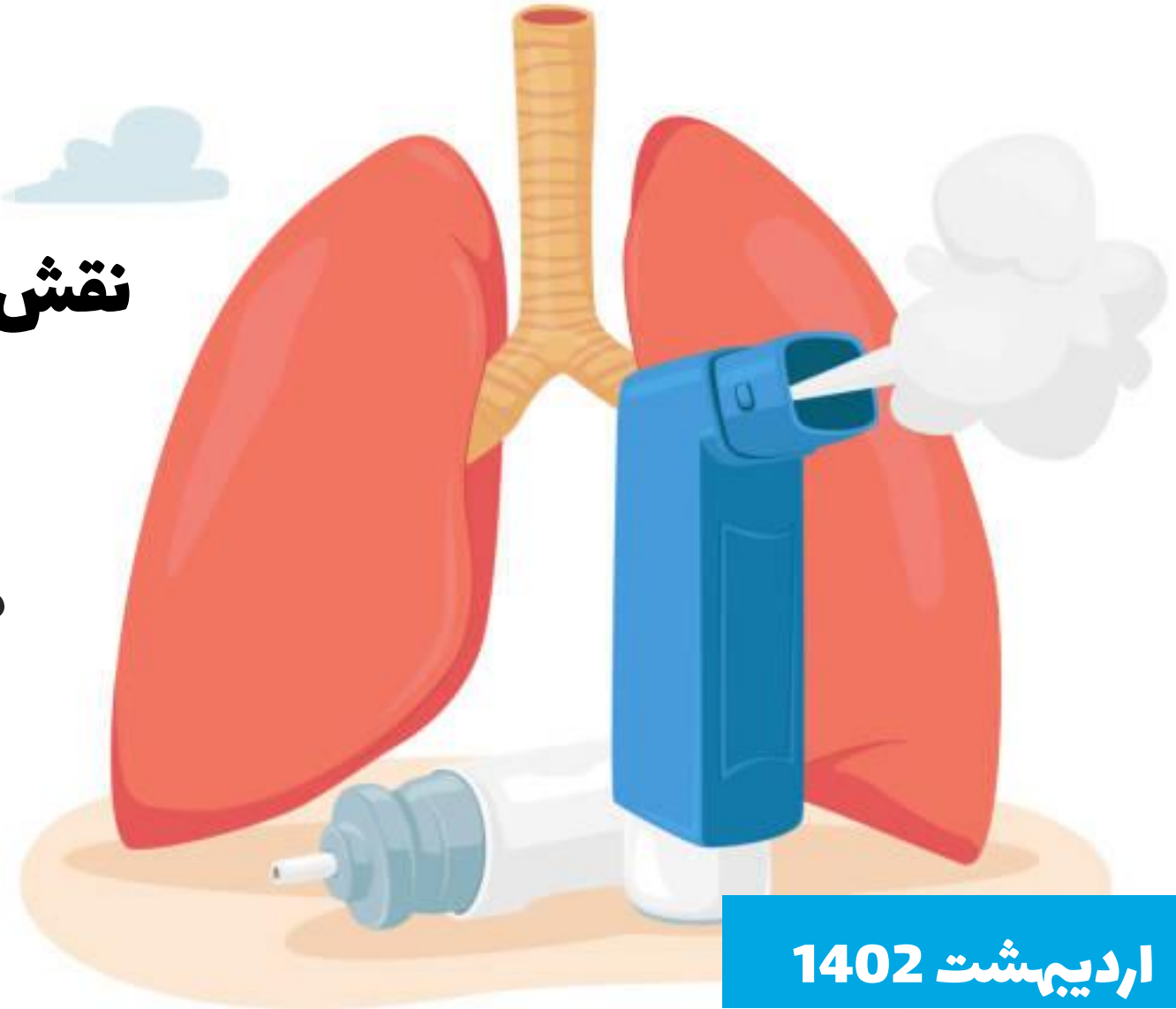




نقش تغذیه در کنترل و پیشگیری آسم

دکتر محسن صدیقیان

متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی



نقش در تقویت و تنظیم سیستم ایمنی

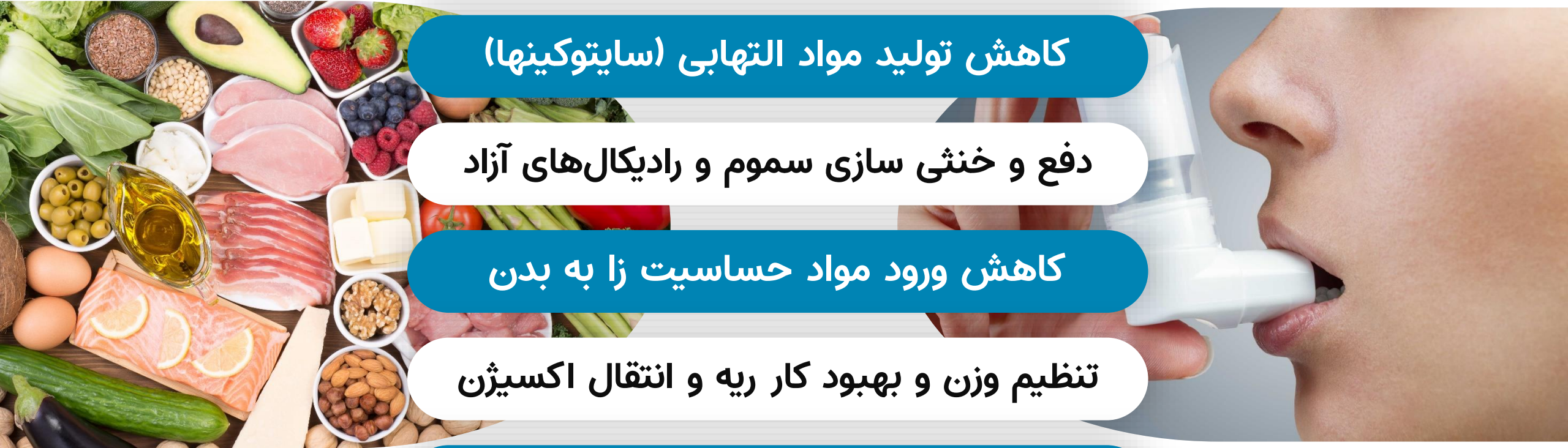
کاهش تولید مواد التهابی (سایتوکینها)

دفع و خنثی سازی سموم و رادیکال‌های آزاد

کاهش ورود مواد حساسیت زا به بدن

تنظیم وزن و بهبود کار ریه و انتقال اکسیژن

بهبود ضریب تنفسی



تغذیه صحیح و شیوه زندگی سالم

- × بهبود و تنظیم سیستم ایمنی
- × بهبود عملکرد تنفسی ریه
- × تقویت عضلات تنفسی
- × کاهش تولید سموم داخلی بدن
- × کاهش ورود سموم خارجی به بدن
- × بهبود سیستم انتقال اکسیژن
- × تنظیم اندام‌های همکار ریه، مثل قلب و عروق
- × و

سوء تغذیه

- × سوء تغذیه یک شمشیر دو لبه است!
- × چاقی (ضعف سیستم ایمنی، تغذیه ناصحیح، کمبود ویتامین D، ورود سموم اکسیدان بیشتر به بدن، التهاب درون زاد، و....)
- × درآمد پایین (کاهش مصرف مواد تازه مثل سبزی و میوه تازه، افزایش مصرف مواد پر کالری، اما کم خاصیت مثل مواد نشاسته ای و چربی ها و...)

میوه و سبزیجات تازه



مقدار توصیه شده برای هر کدام ۳ الی ۵ واحد در روز است

به ویژه سیب، پرتقال و موز
حاوی فیبر

حاوی آنتی اکسیدان ها بویژه فلاونوئید، ویتامین C و...
تحقیقات ثابت شده:

ضد التهاب

کنترل بهتر علائم آسم در تمامی سنین
بهبود FEV1، FVC

کاهش نوتروفیل ها در مجاری هوایی



لبنیات

تحقیقات ضد نقیض است:

توصیه فعلی ۲-۳ سهم در روز
کاهش ظرفیت انتشار گازهای ریه
کاهش ظرفیت و حجم های ریه
بویژه:

در مورد پنیرها مخصوص پنیرهای
کهنه

تحقیقات ثابت شده:

رژیم بدون شیر گاو باعث بهبود
عملکرد جریان ریه می شود!

احتمالا حساسیت نسبت به پروتئین ها و چربی های
داخل شیر می تواند علت اصلی باشد.
جایگزین: شیر سویا (ایزومیل)، شیر بادام...

مواد مغذی : آنتی اکسیدان ها



Antioxidant



Free radical



Healthy cell

تحقیقات ثابت شده:

کاهش التهاب در ریه

بهبود ظرفیتها و حجم های ریه

بهبود انتشار گازهای تنفسی

پیشگیری از بیماریهای همراه



آنتی اکسیدان ها: ویتامین E



گاماتوکوفرول

کاهش انقباض عروقی ریه

کاهش التهاب نوتروفیلیک

بهبود عملکرد ریه در بیماران مبتلا به آسم

توصیه مصرف در آسم: در صورت تغذیه صحیح نیاز به مصرف مکمل وجود ندارد.

آنتی اکسیدان ها: ویتامین C



اسید آسکوربیک

مرطوب نگه داشتن سطوح تنفسی
 خنثی سازی سموم (رادیکالهای آزاد)
 نقش در تولید از سر نو ویتامین E
 تنظیم سیستم ایمنی:
 کاهش پروستوگلاندین ها
 تنظیم مقدار ترشح هیستامین
 بهبود دیگر عملکرد های سیستم ایمنی
 توصیه مصرف در آسم: در صورت تغذیه
 صحیح نیاز به مصرف مکمل وجود ندارد.

آنتی اکسیدان: بتا کاروتن و ویتامین A

رتینول

بهبود ظرفیتها و حجم های ریه

کاهش التهاب در بدن

توصیه مصرف در آسم: در صورت تغذیه صحیح نیاز به مصرف مکمل وجود ندارد.



آنتی اکسیدانی: فلاونوئیدها

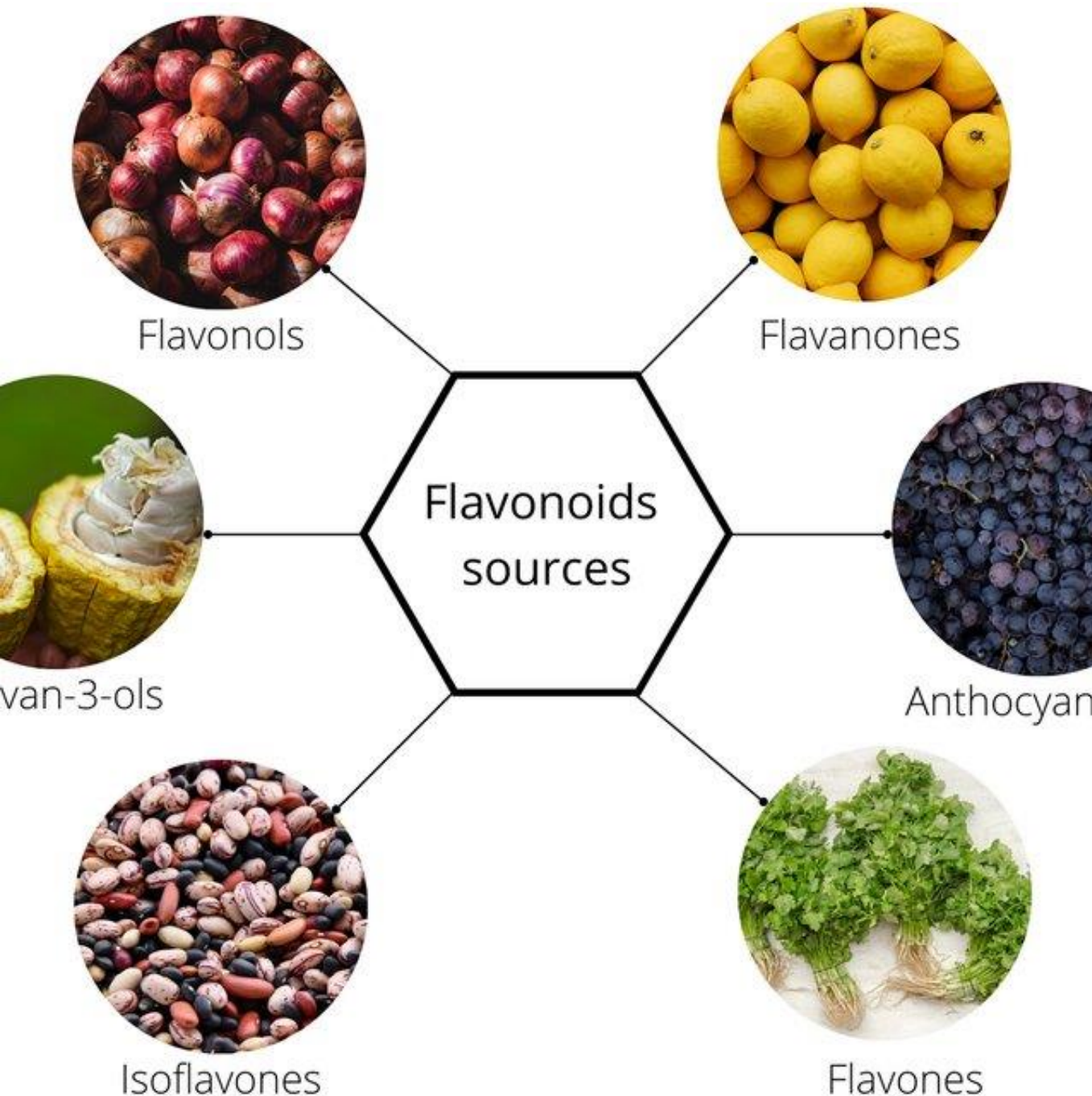
انواع مختلفی دارند..

فعالیت ضد آلرژیک

کاهش بار اکسیدانی بدن

نقش اصلی در مفید بودن مصرف میوه و سبزی در آسم

مکمل به صورت روتین وجود ندارد و مقدار نیاز بدن به صورت علمی مشخص نیست.



آنتی اکسیدانی: سلنیوم

جزئی از سیستم دفاعی بدن

تحقیقات:

افراد دچار آسم، سطح سلنیوم خون پایینتری دارند.

با توجه به اینکه فاصله بین کمبود و مسمومیت با سلنیوم اندک است توصیه به مصرف مکمل وجود ندارد.

مصرف مکمل فقط تحت نظر متخصص تغذیه و پزشک باید صورت گیرد.



منیزیوم

ریلکس کننده عضلات و عروق

بهبود جریان هوا در شش ها

پیشگیری از بروز علائم آسم

اسپری استنشاقی منیزیوم یکی از راه های درمان آسم است.



فیبرهای غذایی

قسمتی از غذا که هضم نمی‌شود یا به صورت جزئی هضم می‌شود.

کاهش خطر آسم

کاهش خس خس سینه

کاهش حساسیت و واکنش بیش از حد ریه

بهبود ظرفیت ها و حجم های ریه

تنظیم سیستم ایمنی بدن

کاهش التهاب بدن

کاهش شاخص های التهابی CRP و TNF-

a و IL-6



فیبرهای غذایی

بهبود کلونی میکروب های مفید روده (تامین پره بیوتیک و سین بیوتیک)

تولید متابولیت های مفید مشتق از میکروب های روده ای (اسیدهای چرب کوتاه زنجیره)

به دنبال آن:

تقویت سیستم ایمنی کاهش سائتوکین های التهابی

و...



ویتامین D

کوله کلسیفرول

شیوع بالای آسم در جوامع با کمبود ویتامین D وجود دارد.

کمبود واضح : شیوع ۵ برابری آسم
کمبود حاشیه ای: شیوع ۳ برابری آسم

جوامع فقیر: کمبود شدید ویتامین دی و
بدنبال آن بروز بیشتر آسم



ویتامین D

نقش در شدت آسم
افزایش بروز آلرژی
تنظیم کننده سیستم ایمنی
توصیه ها:

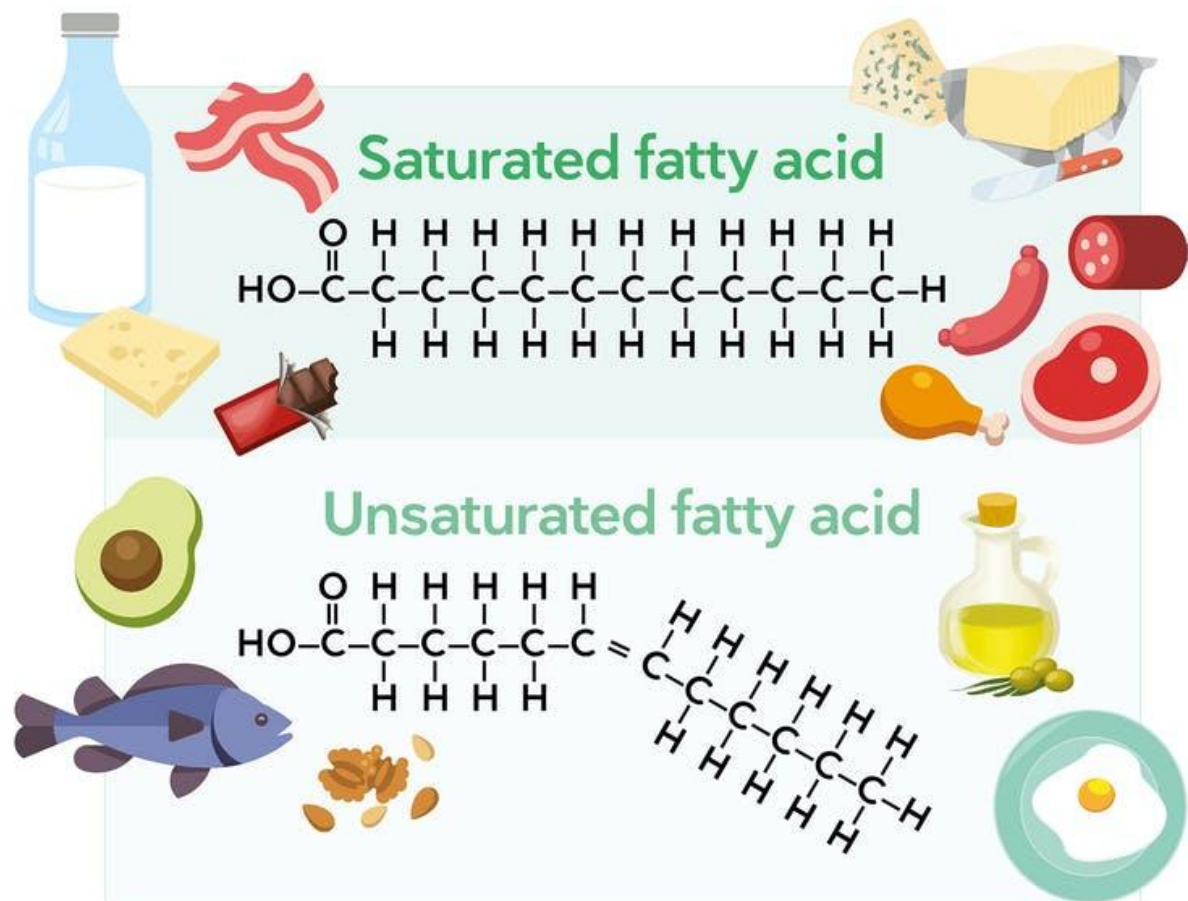
روزانه ده دقیقه در معرض مستقیم روزانه
تابش آفتاب

جبران کمبودها با مکمل زیر نظر متخصص

مصرف مواد غذایی غنی شده با ویتامین D
مانند شیر و روغن غنی شده



انواع چربی ها: چربی اشباع



چربی های هیدروژنه و جامد

افزایش التهاب در بدن

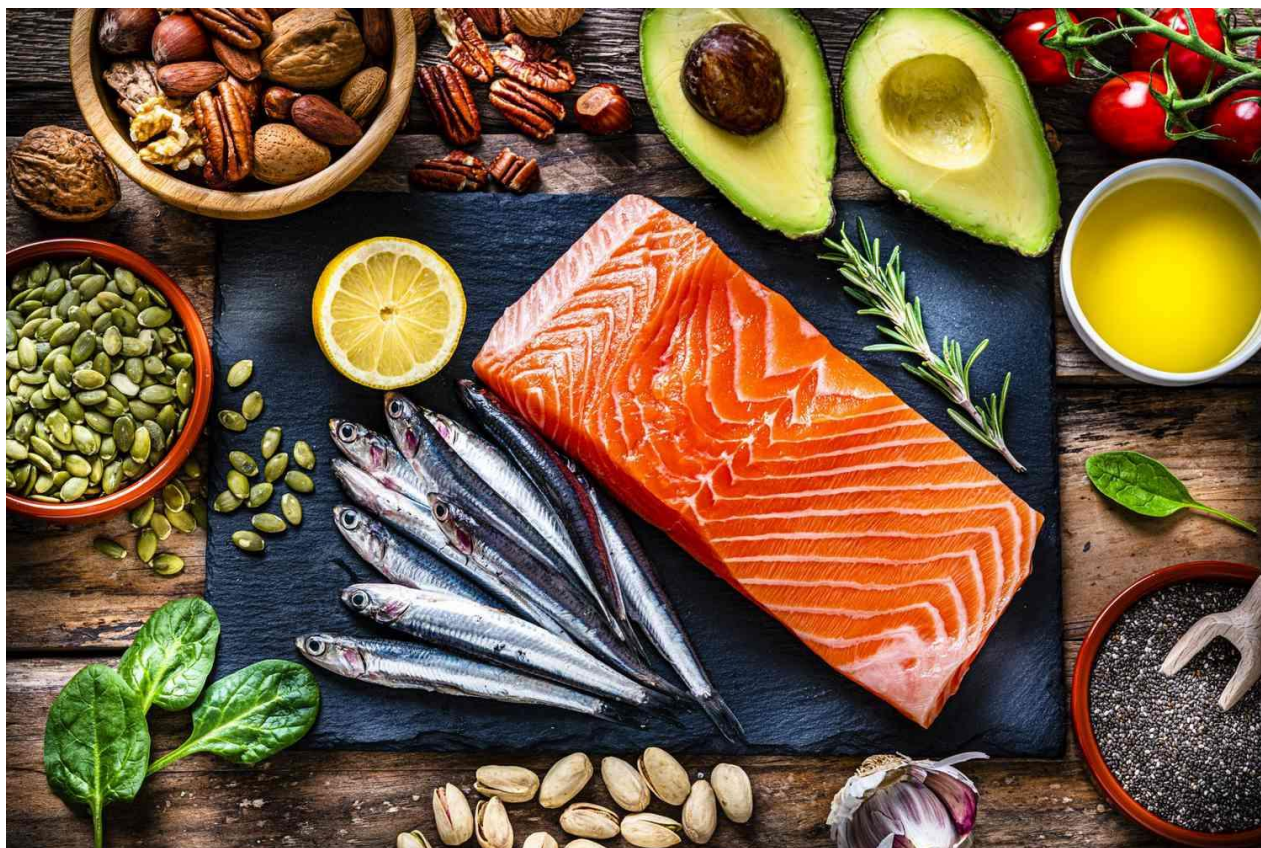
افزایش بروز حملات آسم

کاهش عملکرد سیستم ایمنی

مصرف ۳ وعده فست فود در هفته بروز

بیشتر حملات آسمی شدید!

انواع چربی ها: چربی غیر اشباع



امگا ۳ ، امگا ۶ ، امگا ۹

چربی های امگا ۶ بیش از حد در رژیم های غذایی غربی باعث افزایش التهاب و واسطه های التهابی و بدتر شدن آسم می شود!

چربی های امگا ۳ و ۹ باعث کاهش التهاب شده و علائم آلرژی را کاهش می دهد.

نقش چاقی در آسم

افزایش التهاب به واسطه تغذیه ناصحیح

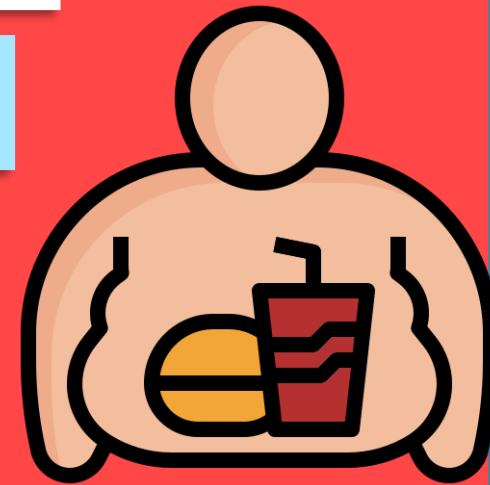
بروز التهاب درونزاد با تولید سایتوکین های التهابی از بافت چربی

افزایش کار ریه، قلب و به دنبال آن بروز حملات بیشتر آسم

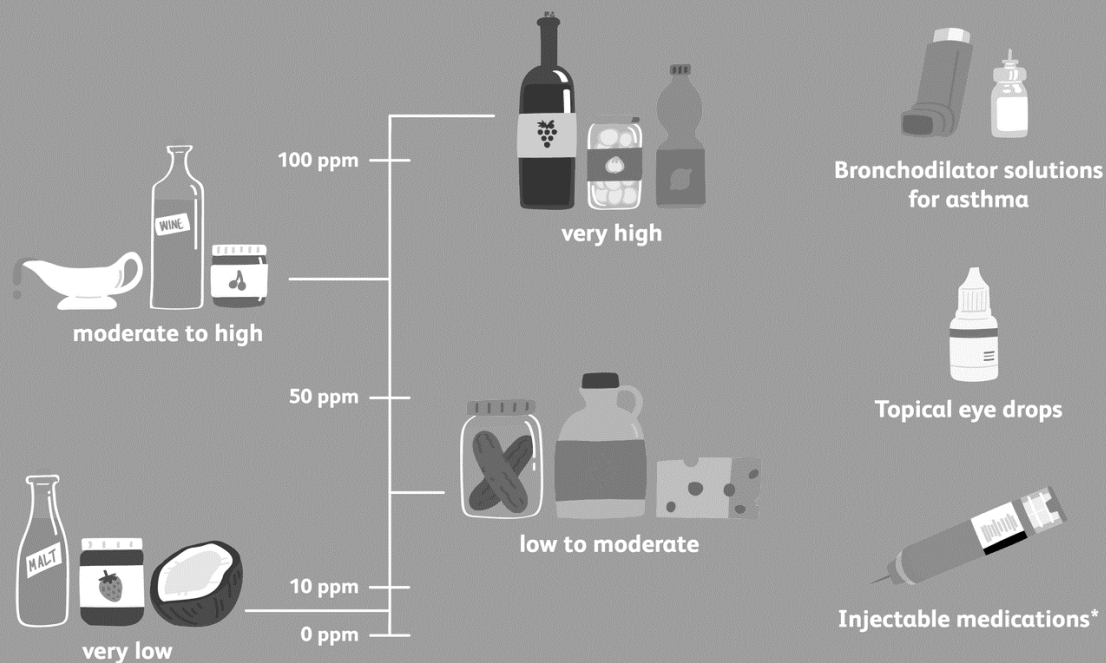
التهاب ببیشتر مجاری تنفسی

بروز نوع جدیدی از آسم (آسم کودکان وابسته به سلول های TH1)

کاهش 14 درصدی وزن بدن منجر به بهبود بیشتر ظرفیت های ریه و حجم های ریه می شود.



سولفیت، سالیسیلات، آلرژنها و..



Foods & Medications Containing Sulfites

*People with sulfite allergy should NOT avoid injectable epinephrine (eg., EpiPen)

verywell

سولفیت

تشدید کننده علائم آسم
به عنوان نگهدارنده در ترشیجات، آب
لیمو، نوشیدنی های الکلی، خیار شور،
پنیرهای کهنه، میوه های خشک، میگو و
صدف، برخی مواد بسته بندی شده ...

سالیسیلات

حساسیت به سالیسیلات فردی هست.
در چای، قهوه، غذاهای اسپایسی، غذاهای
طعم دار شده وجود دارد.

آلرژن های اصلی:

شیر، تخم مرغ، گندم، ماهی، صدف، سویا،
بادام زمینی

رژیم های مفید

Mediterranean Diet Pyramid

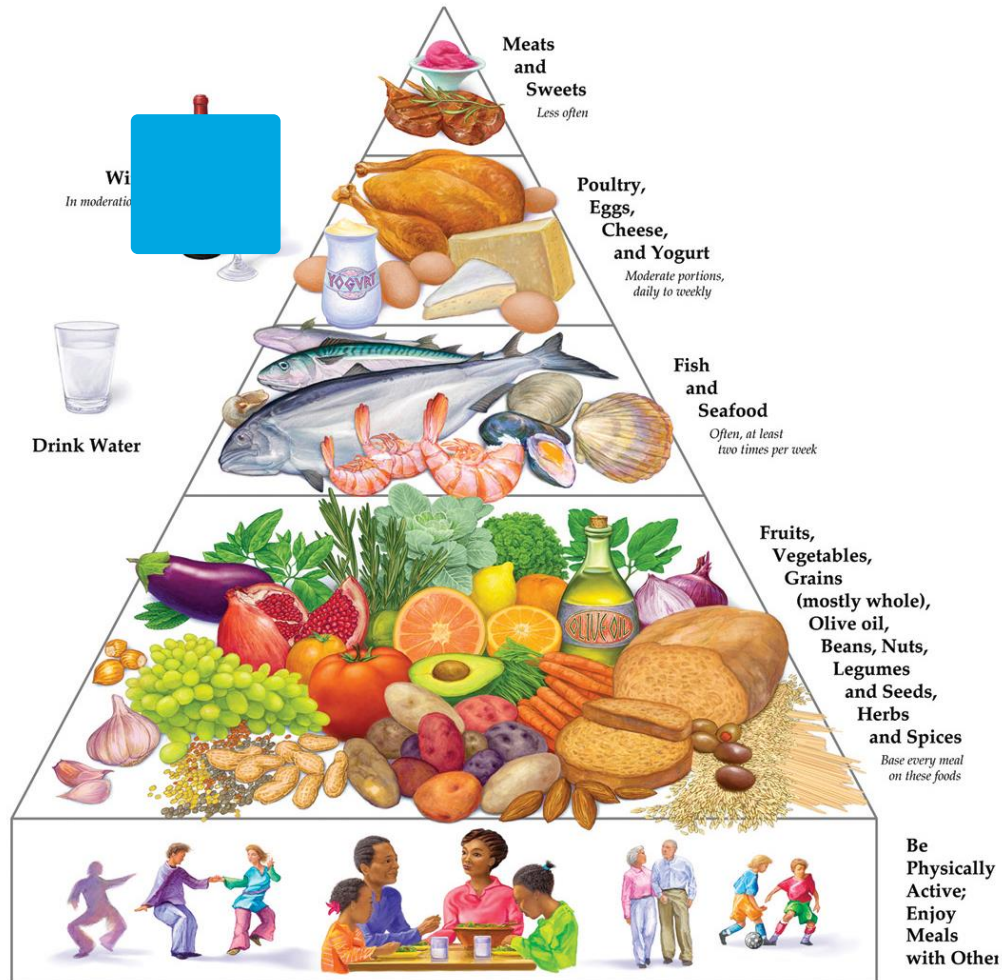
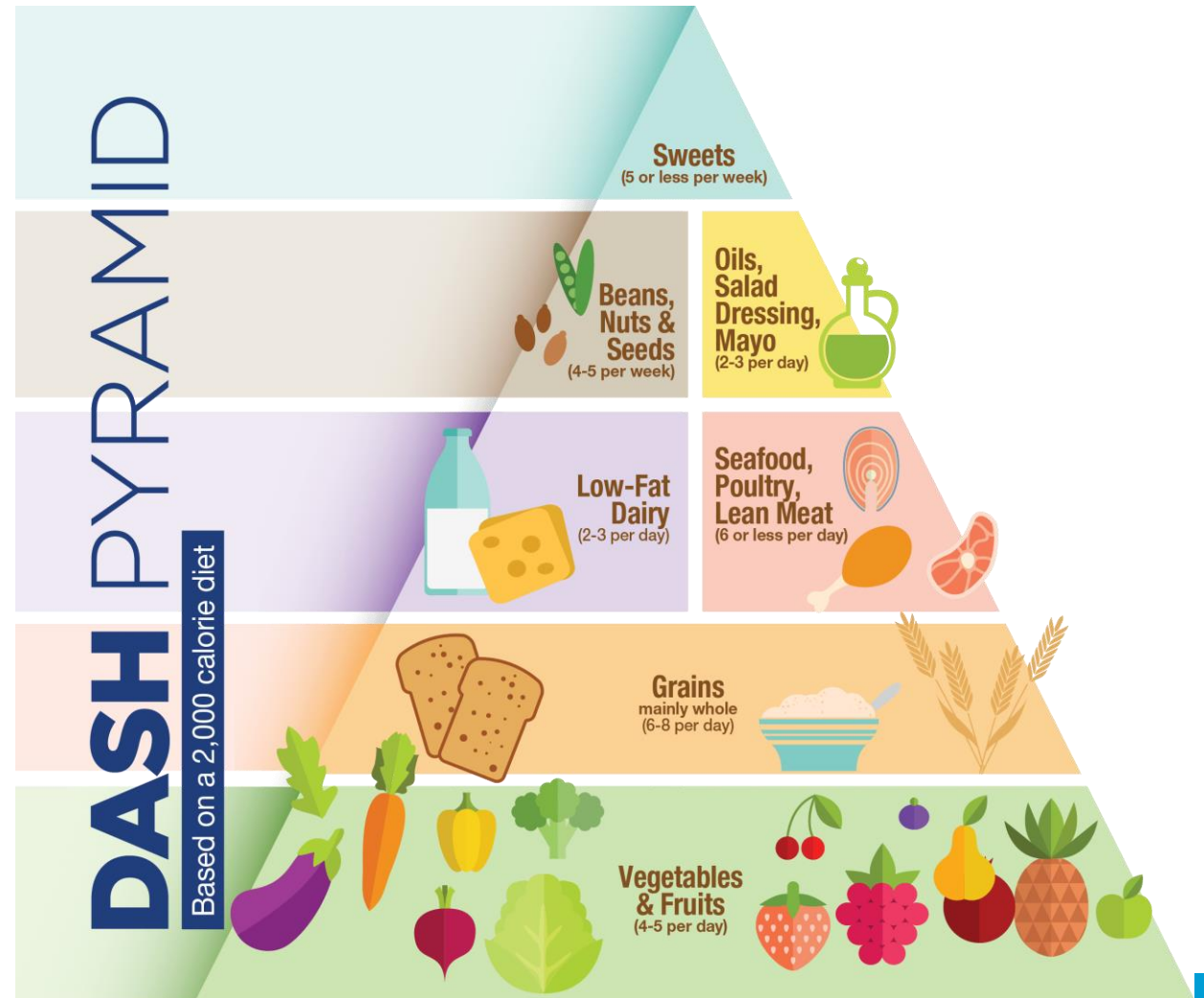


Illustration by George Middleton

© 2009 Oldways Preservation and Exchange Trust

www.oldwayspt.org





باتشكر

