

## Особенности питания при бронхиальной астме



Диета при бронхиальной астме обязательна, и зачастую больным приходится придерживаться её всю жизнь. Однако многие врачи-диетологи сравнивают такую диету с одной из разновидностей обычного здорового питания, поэтому новый рацион может помочь пациентам не только облегчить симптомы астмы, но и оздоровить организм в целом.

Диета для пациентов с бронхиальной астмой используется не только в профилактических и лечебных целях, но и для обнаружения и исключения тех продуктов, которые вызывают у астматический приступ. Сами пациенты отмечают, что при полном соблюдении правил диетического питания можно иногда позволять себе кое-что из запрещенных продуктов. Отсутствие реакции организма на этот продукт может говорить о том, что его употребление безопасно и не вызывает гиперчувствительности организма. Каждая составляющая меню вводится обособленно от других, а возобновление первых симптомов обострения болезни говорит о наличии на продукт аллергии.

Таким методом «проб и ошибок» многие пациенты определяют для себя свой собственный перечень продуктов и блюд, из которых потом и составляется ежедневный рацион.

*Со своей стороны стоит заметить, что такие эксперименты следует проводить только под контролем лечащего врача, который сможет вовремя оказать помощь и перенаправить лечение в нужное русло. Самостоятельная корректировка диеты, без согласия специалиста, не приветствуется.*

### **Итак, что можно есть:**

- Хлебные изделия темного сорта, можно с добавлением отрубей, цельнозерновые хлебцы, диабетическая выпечка
- Первые блюда на некрепком бульоне
- Не слишком жирное мясо (телятина, крольчатина, индейка) вареное, приготовленное в пароварке, либо запеченное; куриное мясо с ограничениями

- Рыба морская в виде отваренного или пропаренного филе, можно в испеченном виде в фольге в духовке
  - Овощные гарниры, в небольшом количестве каши
  - Кисломолочные продукты, мягкий домашний творог, цельное молоко – при хорошей переносимости
  - Блюда с куриными и перепелиными яйцами – осторожно, при хорошей переносимости
  - Салат из овощей, холодец, заливное
  - Свежие фруктовые и ягодные блюда, без сахара
  - Качественный черный и зеленый чай, можно с добавлением молока.
- Травяной отвар или настой, свежевыжатые фрешы без сахара (разведенные водой), минерализованные воды
- Натуральное сливочное масло, качественные нерафинированные масла

#### **Чего есть нельзя:**

- Обжаренные продукты, а также запеченные с корочкой
- Хлебобулочная продукция из белой муки, сдоба
- Продукция и блюда с добавлением шоколада, какао-порошка, кофе
- Кондитерская продукция, блюда с вареньем, джемом, медом
- В большинстве случаев не рекомендуется употреблять экзотические фрукты, такие как цитрусы, финики, инжир, а также потенциальные аллергенные продукты – клубнику, виноград, малину
- Жирный сорт мяса (в том числе и мясо птицы с кожицей), сало, ливерные продукты
- Кулинарные жировые смеси, спрэд, маргарин
- Крепкие, наваристые, жирные бульоны
- Соленая, вяленая рыбная и мясная продукция
- Копчености, консервация, маринованные продукты
- Специи и пряности, уксус, горчица, хрен, кетчуп, майонез, прочие магазинные соусы
- Подслащенные газировки и спиртные напитки

**Пища влияет не только на физическое, но и на психическое здоровье человека. Еще один повод питаться гармонично и сбалансировано.**

Современные медики заметили, что пища является источником не только питательных веществ для физического организма человека, но и формирует его психоэмоциональный потенциал. Также замечено, что вкусовые потребности человека зависят и определяются его психическим и



эмоциональным состоянием, а не принципом разумной целесообразности.

Согласно аюрведе, древнейшей народной медицинской системе, существует 6 вкусов: сладкий, кислый, соленый, горький, терпкий, вяжущий.

Если все эти вкусы присутствуют в сбалансированном состоянии, тогда пища дарит человеку здоровье. Если же нарушается эта гармония, что часто зависит от психоэмоционального состояния, недостатков характера и поведения, то приходят болезни.

Так, например, пребывая в состоянии лени, человек хочет сладкого вкуса. Сладкий вкус полезен, но от его избытка, т.е. избытка сахара в организме снижаются защитные силы, нарушается обмен веществ и функции печени, поджелудочной железы, мелких сосудов, страдает зрение. Замечено, что много сладкого, особенно вечером, потребляют те, кто старается не решать свои проблемы.

Испытывая горе, человек неосознанно стремится разнообразить свой рацион такими горькими продуктами как: горчица, ржаной хлеб, кофе. В результате появляются большая вероятность появления хронических инфекций, заболеваний крови и костной системы.

Пессимистичный, обидчивый человек постоянно стремится кушать кислое. А кислое в чрезмерном количестве наносит вред сердцу, легким, желудку, кишечнику, суставам, нарушает внутреннюю среду организма.

Суетливый, напряженный человек просто обожает солёную пищу. Он настолько её любит, что готов есть даже сладости с солью. А излишне соленое является врагом сосудов всего организма, бронхов, почек, суставов.

Упрямые, напористые, безудержные люди любят чрезмерно терпкое. Такая пища приводит к заболеваниям гормональных органов, бронхов, позвоночника, суставов, костей.

Люди, которые находятся в постоянном психическом напряжении, не умеют отвлекаться от проблем, предпочитают тонизировать организм чаем, кофе.

Таким образом, не работая над своей личностью, не решая свои психологические проблемы, потакая своим эмоциям, мы приобретаем нарушения гармоничных вкусовых ощущений, что приводит к неправильному питанию и, как следствие, ухудшению здоровья, обострению хронических болезней.

Поэтому питайтесь правильно, гармонично и сбалансировано, работайте над собой и тогда вы поможете своему организму приобрести хорошее настроение и избавиться от многих заболеваний.

*Информация подготовлена сотрудниками УЗ «Гродненский областной  
эндокринологический диспансер»  
с использованием открытых Интернет-ресурсов*