

Диета при бронхиальной астме

Диета при бронхиальной астме подразумевает соблюдение специального режима питания, полностью исключающее продукты-аллергены. В случае если пищевой аллерген остается невыясненным, необходимо следовать общим рекомендациям по питанию для больных, страдающих бронхиальной астмой.

Поваренная соль

Прежде всего, необходимо максимально ограничить потребление поваренной соли. Пищу желательнее слегка недосаливать, а от употребления маринадов и других солений стоит и вовсе полностью отказаться. Соль усиливает активность бронхов и негативным образом сказывается на хронических воспалительных заболеваниях респираторного тракта.

Продукты, прошедшие ферментацию

Сильными аллергенами могут являться продукты, имеющие длительный срок хранения. Под запретом находятся полуфабрикаты, консервы, копчености, а также любые другие продукты, в состав которых входят популярные в производстве пищевые добавки.

Бульон

Доказано, что наваристый бульон гораздо чаще провоцирует приступ бронхоспазма, чем сваренное в нем мясо. Поэтому в процессе варки, бульон следует менять, минимум, 2 раза. К тому же, мясо птицы лучше заменить кроликом, а к употреблению куриных яиц отнестись с особой осторожностью.

Кондитерские изделия

Диета при бронхиальной астме в обязательном порядке подразумевает запрет на употребление конфет, тортов, пирожных и других кондитерских изделий. В список запрещенных продуктов также попадают любые газированные напитки.

Молочные продукты

Иногда аллергенами могут служить молочные продукты. Следует внимательно проследить за возможным изменением самочувствия после употребления молока, творога или различных сыров. Если доказано, что пищевыми аллергенами являются другие продукты – то стакан йогурта или кефира перед сном, наоборот, помогут стабилизировать деятельность желудочно-кишечного тракта и улучшат пищеварение.

Режим питания

Доказано, что переедание является одним из факторов, способных спровоцировать приступ бронхоспазма. Старайтесь не допускать переедания перед сном и исключите из своего меню быстрые углеводы. Отдайте предпочтение более здоровой пище и по возможности питайтесь небольшими порциями несколько раз в день.

Специи

Приправы и продукты с резким запахом часто становятся причиной бронхиальной астмы. Откажитесь от перца, тмина, хрена, горчицы и других пряностей, способных вызвать ухудшение самочувствия. В этот список также можно включить редьку, лук, джусай чеснок.

К сожалению, не существует единого меню для страдающих бронхиальной астмой, так как пищевые аллергены у всех разные. Но, следуя приведенному выше режиму питания, можно добиться если не улучшения, то определенной стабилизации состояния – значительно снизить вероятность возникновения аллергических приступов.