

Kako je z vašo težo? Bi lahko brez škode izgubili nekaj kilogramov? Ljudje, ki imajo preveč kilogramov, so bolj izpostavljeni nekaterim vrstam raka, boleznim srca in ožilja, možganski kapi, zvišanemu krvnemu tlaku, sladkorni bolezni, artrozi velikih sklepov. Pljučni bolnik, ki ima preveč kilogramov, pa še v večji meri obremenjuje pljuča in srce. Več telesne maščobe namreč ovira prepono, da se manj in težje premika pri dihanju. To pa ima za posledico težje in bolj naporno dihanje, ki povzroča utrujenost.

Kako ugotoviti, če imamo preveč kilogramov

Zdravniki danes ne govorijo več o idealni teži, ampak o primerni, premajhni ali preveliki prehranjenosti. Pri ugotavljanju le-te uporabljajo različne metode: merjenje kožnih gub ali izračun indeksa telesne mase (na kratko ITM). Izračunamo ga iz telesne teže in telesne višine ($ITM = \text{telesna teža deljena s telesno višino na kvadrat}$). Dobljene vrednosti nam povedo, kako smo prehranjeni. Tako je ITM:

18,5 – 25 primerna prehranjenost

pod 18,5 podhranjenost

nad 25 prekomerna prehranjenost

nad 30 debelost

Pri večji prehranjenosti in debelosti je le redko vzrok dednost. Najpogostejša vzroka zanjo sta pretirana ješčnost in pomanjkanje gibanja, kar pa se zgodi tudi zaradi pljučne bolezni, ki nas s težko sapo omejuje pri gibanju.

HUJŠANJE

Ker povečana teža pljučne bolnike še v večji meri ovira, je zelo priporočljivo, da shujšajo.

Shujševalne kure so prepogosto neuspešne. Pri ljudeh, ki hitro shujšajo, je verjetnost, da se bodo spet zredili trikrat večja kot pri tistih, ki izgubljajo kilograme počasi.

Prvi kilogrami, ki jih izgubite niso nič drugega kot telesna voda. Naslednjih nekaj kilogramov se izgubi z mišičjem. Ko oslabijo mišice, potrebuje telo manj energije, zato se več hrane spremeni v maščevje. Če med hujšanjem telovadimo, pa ni nevarnosti, da bi izgubili mišice in se tako redili.

KAJ STORITI

Če niste povsem prepričani, ali v resnici tehtate preveč, se pogovorite s svojim zdravnikom in se odločite za hujšanje v skupini ali pod zdravniškim nadzorom. Povprašajte za jedilnike, da boste vedeli, kaj jesti, da boste lahko shujšali. Bodite realni in hujšajte po pol do en kilogram na teden. Odločite se za trajno zmanjšanje telesne teže in dieta, se pravi zmerna, uravnotežena prehrana, naj postane del vašega življenja.

Če hočete shujšati za pol kilograma na teden, morate na dan pojesti 500 kilokalorij manj. Za malico si izberite sadje in zelenjavo, več sestavljenih ogljikovih hidratov in manj maščob.

Poleg tega je tudi pomembno, da ste redno vsak dan telesno gibate (hoja, telovadba ...).

Normalna telesna teža in uravnotežena prehrana

Za pljučne bolnike je še v večji meri potrebno, da imajo normalno telesno težo. S tem bodo tudi lažje dihali in bodo manj utrujeni. Z uravnoteženo prehrano bo telo bolj odporno proti okužbam in bo dobilo energijo, ki je potrebna za dihanje. Z normalnimi dnevnimi količinami sadja (do pol kilograma) in zelenjave (do pol kilograma) ter izborom takih živil, ki ne napenjajo, boste tudi lažje dihali. S primerno količino tekočin na dan (do 8 dcl) boste omogočili, da bo

sluz v dihalih tekoča in jo boste lažje izkašljali.

Pomembno je, da jedi ne dosoljete (omejite sol), ker sol zadržuje tekočino v telesu.

Omejite tudi izdelke s kofeinom. Kofein, ki je v kavi, kokakoli ... povzroča nemir in moti nekatera zdravila.

Jejte več majhnih obrokov, ki so energetsko bogati. Veliki obroki namreč dajejo večji občutek napetosti in otežujejo dihanje. Jejte počasi in bolj zgodaj, da boste ohranili energijo za cel dan. Tudi samo prehranjevanje predstavlja pljučnim bolnikom dodaten napor.

ZA KONEC

Pljučni bolniki morajo imeti normalno telesno težo. Za vzdrževanje normalne telesne teže pa je seveda zelo pomembno tudi gibanje. Vsak pljučni bolnik bi se moral potruditi, da bi vzdrževal svojo dnevno kondicijo s sebi primernim gibanjem. Gibanje v stanovanju in gospodinjska opravila so premalo - naše telo zahteva več. Zato se priključite skupinam za dihalno vadbo našega društva!

Pripravila: Barbara Latkovič, dr. med.
Izvršni odbor





Preveniš lите!



Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije

ZD Rudnik, Rakovniška 4
1000 LJUBLJANA

tel. 01 427 4444
faks. 01 427 4443

e mail: dpbs@iol.net
spletna stran: www.dpbs.si

Telesna teža in pljučni bolnik

A li ste sami pljučni bolnik?

A li vas zanima, kako vpliva telesna teža na pljučno bolezen?

Č e ste odgovorili na eno vprašanje z DA, si preberite zloženko do konca.

