

# Mediterrán-típusú diétával bizonyítottan javulhat a dohányzással összefüggő COPD-s betegek életminősége

A Semmelweis Egyetem új tanulmányából kiderül pontosan mely vitaminok, ásványi anyagok és antioxidánsok szedésével lassítható az elsősorban dohányosokat érintő krónikus obstruktív tüdőbetegség (COPD) romlása. A táplálkozás szerepe azért is kiemelkedő, mert állapotuk rosszabbodása más kórképeknél nagyobb mértékben befolyásolja a COPD-s betegek életminőségét és túlélési esélyeit.

A Semmelweis Egyetem orvosai az eddigi legátfogóbb [kutatás](#) keretében 45,000 COPD-s beteg, köztük dohányosok és nem dohányzók étrendjére, vitamin- és táplálékkiegészítő-szedésére vonatkozó irodalmi adatait vetették össze a tünetek erősségével és a betegség alakulásával. Öt év [eredményeit](#) összegezve megállapították, hogy a mediterrán-diétához hasonló, magas fehérje-, vitamin- és antioxidáns tartalmú, friss gyümölcsökben és zöldségekben, valamint ómega-3 zsírsavakban gazdag étrenddel javul a COPD-s betegek életminősége, általános közérzete.

Ezzel szemben a nyugati étrendre jellemző magas telített zsírsavbevitel (pl. feldolgozott, tartósított húsipari termékek) fokozhatja a légúti gyulladást és rontja a betegség kimenetelét.

Az étrend és tápláltság szerepe azért jelentős, mert állapotuk rosszabbodása más kórképeknél nagyobb mértékben befolyásolja a COPD-s betegek életminőségét és túlélési esélyeit.

A betegség ugyanis több olyan, a tüdőt nem érintő szövődménnyel jár, amely a légzést közvetetten nehezíti. Ilyen például az izomtömeg- és csontsűrűség csökkenése, az izmok, beleértve a légzőizmok gyengülése és a gyulladáshoz vezető szabad gyökök és antioxidánsok egyensúlyának felbomlása (oxidatív stressz).

Éppen ezért a dohányzás felfüggesztése és a gyógyszeres kezelés mellett a COPD-t az étrend megváltoztatásával lehet a leginkább pozitív módon befolyásolni.

„A COPD-s betegek túlélési esélyét a légzésfunkciótól függetlenül jelentősen meghatározza a tápláltsági állapot (BMI), a testösszetétel (testzsír és az izomtömegaránya) és a zsírmentes testtömeg (FFM)” – mondja dr. Varga János, a Semmelweis Egyetem Pulmonológiai Klinikájának docense, a tanulmányok utolsó szerzője.

Egy fehérjében (1,2-1,5 g/testsúlykilogramm) és egészséges zsírokban (35%-40%) gazdag, mérsékelt szénhidrát-tartalmú (40%-45%) étrenddel lassítható az állapot rosszabbodása, a tünetek is enyhülnek, teszi hozzá.

Megnövelt fehérjetartalmú étrenddel csökkenthető a dohányosokra és COPD-s betegekre jellemző (étvágytalanságból és fizikai inaktivitásból is adódó) izomtömegvesztés. Az emelt fehérjebevitel – megfelelő mennyiségű D-vitamin és kalcium bevitelével – a betegség másik gyakori szövődményét, a csonttrikulázis mértékét is lassítja. Az alacsonyabb szénhidrátbevitel a légzést könnyíti, mivel a szénhidrátok emésztése során egységnyi felvett oxigénre több szén-dioxid termelődik, mint zsírok vagy fehérjék feldolgozásakor.

"Vagyis ha a bevitt szénhidrátok egy részét egészséges zsírokkal helyettesítjük, kevesebb szén-dioxid termelődik, ami kevésbé terheli a legyengült légzőizmok és beszűkült légutak miatt egyébként is korlátozott légzést" – mondja dr. Varga János.

Érdemes kerülni a feldolgozott húskészítmények és vörös húsok fogyasztását: magas só-, nitrit-nitráttartalmuk mellett a bennük található telített zsírsavak a légutak gyulladását fokozzák, így nehezítik a légzést.

Az étrend mellett a Semmelweis Egyetem kutatói napi 400-2000 mg C-vitamin, 300-500 mg magnézium, 1200-1500 mg kalcium és naponta minimum 500 mg legfeljebb 2000 mg ómega-3 zsírsav vagy heti kétszeri zsíros hal (pld. lazac, hering, makréla) fogyasztását javasolják.

Az olívaolaj és natúr, sótlan magvak (pld. diófélék, lenmag stb.) is kiváló ómega-3 zsírsav források.

„Mivel a dohányzás, helytelen táplálkozás és fizikai inaktivitás növeli a D-vitamin-hiányos állapot kockázatát, napi kb. 50 µg (2000 NE) D-vitamin bevitel javasolt a vér szérumszintének ellenőrzése mellett” – mondja dr. Fekete Mónika, a Semmelweis Egyetem Népegészségtani Intézetének adjunktusa, a tanulmányok első szerzője.

Az antioxidánsok közül a koenzim Q10, a rezveratrol és a quercetin szintén pozitívan befolyásolja a gyulladásos markerek szintjét. A magas antioxidánstartalmú feketekömény-magolaj (*Nigella sativa*) javítja a légzésfunkciót, a légúti gyulladást és csökkenti az oxidatív stresszt.

A dohányzás felfüggesztése sokszor kevés, hogy az elindult kóros folyamatokat fékezze, a gyógyszeres kezelés a tünetek kezelésére korlátozódik.

"Csupán azzal, hogy a beteg változtat táplálkozási szokásain, pótolja a hiányzó vitaminokat és ásványi anyagokat, testsúlya normalizálódik, fizikai aktivitása fokozódik, gyulladásos paraméterei csökkennek, melynek pozitív kimenetele lehet, hogy kevesebb gyógyszert kell szednie, azaz javul az életminősége" – mondja dr. Fekete Mónika. A friss és rostos mediterrán típusú táplálkozás hatására az egészségesebb bélflóra az immunrendszer mellett a légzőrendszert is erősíti és védelmet nyújthat a betegeknek.

Az étrend komplex (légzés)rehabilitációs programmal kombinálva hozza a legjobb eredményeket. A gyógytorna, különböző aerob mozgásformák, például gyaloglás, kerékpározás, evezés, tánc stb. és légzéstechnikák elsajátítása javítja az állóképességet, növeli az izomtömeget, erősíti a légzőizmokat. „A beteg légzésmechanikája javul, összeségében könnyebbé válik a légzés” – mondja dr. Varga János.

Körülbelül két hónap, míg az említett pozitív változások elindulnak, de már három hét elteltével is érezhetők a kedvező hatások, teszi hozzá.

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/8096/mediterran-tipusu-dietaval-bizonyitottan-javulhat-a-dohanyzassal-osszefuggo-copd-s-betegek-eletminosege/>