

THESE NUTRITIONAL ADVICE ARE NOT SUITABLE FOR ALL PATIENTS, KINDLY CONFIRM WITH YOUR DOCTOR BEFORE ADOPTING ANY NEW DIET

Dietetic and Nutrition department

ADVICE FOR PATIENTS WITH CHRONIC LUNG DISEASES



Advice for a high protein high energy diet

Food is the fuel your body needs to perform all activities, including breathing. If you are living with a lung disease, a healthy diet plays an integral role to help you breathe easier and to provide you with the additional energy you require.

Studies have shown that people who suffer from chronic lung disease need 25 to 50% more energy than healthy people, due to the increased effort needed just to breathe properly.

Adopting a diet high in nutritious foods and beverages is a very smart way to support and protect the health of your lungs.



A diet rich in protein and energy is useful if

- You are underweight
- You are losing weight without being on a diet
- You are unable to eat enough due to reduced appetite, nausea or other symptoms
- You have increased energy and protein requirements

Some tips for gaining or maintaining weight:

- Have six small meals per day that are high in protein and energy
- Eat every two to three hours during the day whether it is a meal or a snack
- Start your meal with proteins to ensure the most important food group is consumed before you feel too full
- Drink fluids that gives energy such as juices, milk and regular soft drinks instead of tea, coffee or water
- Always store prepared meals and snacks (such as canned soup, frozen meals, yogurt, nuts, cheese, biscuits and seasonings) in case you are unable to prepare food and meals
- Enjoy meals with friends and family
- Keep track of your weight
- Increase your physical activity to strengthen your bones, muscles and improve your appetite
- Enhance the quality of your meals

Ways to increase your protein intake

Meat, Fish & Chicken	<ul style="list-style-type: none">• Eat meat, fish or chicken first, followed by mashed potatoes or starches and then have your vegetables• Prepare breaded meat, fish and chicken• Add creamy sauces/white sauce• Choose meat dishes with added milk, yogurt or cream (such as beef stroganoff) or pastries• Add melted cheese
Eggs	<ul style="list-style-type: none">• Add cheese or chopped bacon/smoked salmon• Add full cream milk powder• Add nuts
Milk & Dairy Products	<ul style="list-style-type: none">• Prepare soups, desserts, and drinks with full cream or milk instead of water• Add grated cheese or yogurt to soups, pasta, vegetables and sauces• Add powdered milk to liquid milk• Add milk to fruit juice• Add condensed milk to recipes



Seeds & Legumes (such as Beans, Lentils, Chickpeas & Soybeans...)	<ul style="list-style-type: none"> • Add lentils and beans to meals, soups and salads • Add nuts to desserts and cereals, or eat them as a snack • Add peanut butter • Prepare tahini dip with beans
Fruit & Vegetables	<ul style="list-style-type: none"> • Add nuts and/or seeds and/or muesli • Add yogurt, milk, creamy sauce • Dip in big amount of cheese, cream, beans (such as hummus or black beans) or avocado • Opt for vegetable sautés or gratin instead of raw or boiled vegetables • Prepare fruit or vegetables smoothies with added milk, yogurt, ice cream and nuts • Prepare salads with chicken, ham, egg, cheese and/or tuna
Soups	<ul style="list-style-type: none"> • Choose creamed varieties of soups or those with meat, fish, chicken and/or beans • Add cheese, cream cheese and/or sour cream • Add milk powder or protein (such as meat, fish, chicken, cheese, eggs)

Ways to increase your energy intake

Full fat milk & its derivatives Milk, Yogurt, Ice Cream or Custard)	<ul style="list-style-type: none">• Spread cream cheese or avocado on bread and sandwiches• Prepare mashed vegetables with powdered milk, liquid milk, butter, and cream• Prepare vegetable soup with cream or whole fat milk• Use cream sauces on pasta and vegetables• Opt for vegetable sautés or gratin instead of raw vegetables
Butter, Salad dressings & Oils	<ul style="list-style-type: none">• Add butter to pasta, bread or rice• Add avocado, mayonnaise, oil or nuts on salads• Add honey, jam, seeds and nuts to salad and salad dressing
Cereal, Toast & Crackers	<ul style="list-style-type: none">• Add diced fruits• Add dried fruits, nuts and seeds• Spread ricotta, honey, butter, avocado, tahini paste made with beans, peanut butter on both sides of the toast• Choose nourishing and filling options (tuna & mayonnaise, chicken & cheese, hummus & meat, eggs, avocado & cheese)
Soft drinks, Chocolate, Sweets & Pastries	<ul style="list-style-type: none">• Add ice cream, milk or custard to desserts, drinks and fruits• Add chocolate powder to milk• Have dried fruit as a snack• Dip fruits and crackers in chocolate, cream, peanut butter and hummus

Easy Recipes for energy intake drinks

Fortified Milk

Add 1 tablespoon of full cream or sweetened condensed milk powder to each cup or 240ml of milk

Chocolate Milkshake

1 cup or 240ml milk, regular or fortified

1 tablespoon of chocolate powder (cocoa with less sugar)

Ground nuts

Fruit Juice

1 cup of fruit juice or mashed fruits (such as: bananas, strawberries, mangoes, mixed berries or others)

1 cup or 240ml milk

1 tablespoon of powdered skimmed milk

Ground nuts



وصفات سهلة لمشروبات غنية بالطاقة:

لتحضير حليب مدعم

أضف إلى كل كوب من الحليب ١ ملعقة كبيرة من الكريمة الكاملة الدسم أو مسحوق الحليب المكثف و المحللى

مخفوق الحليب بالشوكولاتة

كوب حليب، عادي أو مدعم
ملعقة طعام من مسحوق الشوكولاتة (كاكاو أقل سكر)
مكسرات مطحونة

عصير الفاكهة

كوب عصير الفاكهة (على سبيل المثال: الموز، الفريز، التوت، المانجا أو التوت المختلط)

كوب حليب، عادي أو مدعم
ملعقة طعام حليب بودرة ذاتي الدسم
مكسرات مطحونة



نصائح لزيادة استهلاكك لمواد غنية بالطاقة:

<p>قم بدهن جبنة الكريمة أو الأفوكادو على الخبز والساندويشات أضف على الخضار المهروسة: الحليب المجفف، الحليب السائل أو الزبدة تناول حساء الخضار مع الكريمة والقشدة أو الحليب الكامل الدسم إستخدم صلصات الكريمة على المعكرونة والخضار تناول الخضار السوتيه أو الغراتين بدلاً من تناول الخضار النيء تناول الحليب و مشتقاته الكاملة الدسم بحيث تكون مصدر وفيراً للطاقة مثل الحليب المكثف و المثلج</p>	<ul style="list-style-type: none">• الحليب و مشتقاته• الكاملة الدسم• (البن وآيس كريم أو
<p>أضف الزبدة على المعكرونة والخبز أو الأرز أضف على السلطة الزبدة، الأفوكادو، المايونيز، الزيوت أو المكسرات أضف على السلطة أو صلصة السلطة العسل، المربى، البذور، و المكسرات إختر تغميسات مكونة من جبنة الكريمة، الفاصوليا، الحمص، الأفوكادو أو القشدة</p>	<ul style="list-style-type: none">• الزبدة• وصلصات• السلطة• والزيوت
<p>أضف الفاكهة المقطعة أضف الفاكهة المجففة، المكسرات و البذور قم بدهن جبنة التوت بالجبنة، العسل، الزبدة، الأفوكادو، زبدة الفستق السوداني أو الحمص بالطينية إختر حشوة الساندويشات المغذية مثل: الطون و المايونيز، الدجاج و الجبنة، الحمص و اللحوم، البيض و الأفوكادو و الجبنة ...</p>	<ul style="list-style-type: none">••••
<p>أضف الآيس كريم، الحليب أو الكاسترد على الحلويات والمشروبات تناول الفاكهة مع بودرة الشوكولاتة تناول الفاكهة المجففة كوجبة خفيفة قم بتغميس الفاكهة أو الحلويات في الشوكولاتة أو الكريمة</p>	<ul style="list-style-type: none">• المشروبات العازية،• الشوكولاتة،• الحلويات و المعجنات

البذور
والفاصلوليات
(مثل الفول
والعدس
والحمص
وفول
الصويا ...)

- أضف العدس والفاصلوليا إلى وجبات الطعام والشوربات والسلطات
- أضف المكسرات إلى الحلويات والحبوب، أو تناولها كوجبة خفيفة
- أضف زبدة الفول السوداني
- قم بتحضير تغميسة الطحينة بالفول

الفاكهة
والخضروات

- تحضير الحساء، والحلويات، والمشروبات بالقشدة الكاملة الدسم أو الحليب بدلاً من الماء
- أضف المكسرات و / أو البذور و / أو الموسلي
- أضف اللبن والحليب وصلصة الكريمة
- إختر تغميسات مكونة من كمية كبيرة من الجبنة، والقشدة والحبوب (مثل الحمص أو الفاصلوليا السوداء) أو الأفوكادو
- اختر الخضار المقلية أو الغرatin من الخضار النيئة أو المسلوقة
- قم بتحضير عصائر الفاكهة أو الخضار من خلال إضافة الحليب واللبن والآيس كريم والمكسرات
- قم بتحضير السلطات بإضافة الدجاج و لحم الخنزير، والبيض و الجبنة و / أو التونة

الشوربات

- اختر أنواعاً من الحساء مع الكريمة أو تلك التي تحتوي على اللحوم والأسماك والدجاج و / أو الفاصلوليا
- أضف الجبن والجبن الكريمي و / أو القشدة الحامضة
- أضف الحليب أو مسحوق البروتين

<ul style="list-style-type: none"> تناول اللحوم أو الأسماك أو الدجاج أولاً، ثم البطاطس المهرولة أو النشويات ثم تناول الخضار تحضير اللحوم والأسماك والدجاج المغلفة بدقيق الخبز أضف صلصات الكريمة / الصلصة البيضاء اختر أطباق اللحوم المضاف إليها الحليب أو الزبادي أو الكريمة (مثل اللحم البقري ستروغانوف) أو المعجنات أضف الجبنة الذائبة 	<p>اللحوم والأسماك والدجاج</p>
<ul style="list-style-type: none"> أضف الجبنة أو لحم الخنزير البايكن المفروم / السلمون المدخن أضف مسحوق الحليب كامل الدسم أضف المكسرات 	<p>البيض</p>
<ul style="list-style-type: none"> تحضير الحساء، والحلويات، والمشروبات بالقشدة الكاملة الدسم أو الحليب بدلاً من الماء أضف الجبنة المبروشة أو اللبن إلى الحساء والمعكرونة والخضار والصلصات أضف الحليب المجفف إلى الحليب السائل أضف الحليب إلى عصير الفاكهة أضف الحليب المكثف إلى الوصفات 	<p>الحليب والمنتجات اللحمية</p>



يعدّ اتباع نظام غذائي غني بالبروتين والطاقة مفيدةً إذا

- كنت تعاني من نقص في الوزن
 - كنت تفقد الوزن دون اتباع نظام غذائي معين
 - كنت لا تستطيع تناول ما يكفي من الطعام بسبب قلة الشهية أو الغثيان أو أعراض أخرى
 - زادت متطلباتك من الطاقة والبروتين
- بعض النصائح لاكتساب الوزن أو المحافظة عليه:**
- تناول ست وجبات صغيرة يومياً غنية بالبروتين والطاقة
 - تناول الطعام كل ساعتين إلى ثلاثة ساعات خلال اليوم سواء كانت وجبة أساسية أو وجبة خفيفة
 - ابدأ وجبتك بالبروتينات لضمان تناول أهم مجموعة غذائية قبل أن تشعر بالشبع
 - اشرب السوائل التي تعطي الطاقة مثل العصائر والحليب والمشروبات الغازية العادية بدلاً من الشاي أو القهوة أو الماء
 - قم دائمًا بتخزين الوجبات الجاهزة والوجبات الخفيفة (مثل الحساء المعلب والوجبات المجمدة واللبن والمكسرات والجبن والبسكويت والتوابل) في حالة عدم قدرتك على إعداد الطعام والوجبات
 - استمتع بوجبات الطعام مع الأصدقاء والعائلة
 - تتبع وزنك
 - قم بزيادة نشاطك البدني لتنمية عظامك وعضلاتك وتحسين شهيتك
 - قم بإغناء جودة طعامك

نصائح لاتباع نظام غذائي غني بالبروتين و بالطاقة

يمدّ الطعام جسمك بالطاقة، بما في ذلك الطاقة التي تحتاجها للتنفس، إذا كنت تعاني من مرض في الرئة، فإنّ النظام الغذائي الصحي الذي تعتمده يلعب دوراً أساسياً في إدارة تلك وتزويدك بالطاقة الإضافية التي تحتاجها.

أظهرت الدراسات أنّ الأشخاص الذين يعانون من أمراض الرئة المزمنة يحتاجون إلى طاقة أكبر بنسبة ٢٥٪ إلى ٥٠٪ من الأشخاص الأصحاء، وذلك بسبب زيادة الجهد اللازم للتنفس بشكل صحيح.

يُعدّ اتباع نظام غذائي غني بالأطعمة والمشروبات المغذية طريقة ذكية للغاية لدعم وحماية صحة رئتيك.



الطب بإنسانية

هذا النظام الغذائي غير مناسب لجميع المرضى، الرجاء التأكد من طبيبك قبل إعتماد هذه النصائح

قسم التغذية

النظام الغذائي المناسب للمرضى المصابين بأمراض الرئة المزمنة

