

# تغذیه در آسم و بیماریهای آلرژیک

*Dr Samane Kourzegaran*

*Allergist and Clinical immunologist*

▶ آلرژی غذایی که به عنوان علت بیماری آسم باشد، تنها در ۲ درصد موارد رخ می دهد.

▶ در مورد رینیت آلرژیک هم بجز موارد اورال فود سندرم نقش مواد غذایی اندک است.

▶ لذا تعیین محدودیت رژیم غذایی در بیماران آسمی به صورت روتین و برای همه بیماران جایگاهی ندارد

- ▶ نکاتی که در تغذیه ی بیماران آسمی مهم است:
- ▶ شیوع آلرژی غذایی در بیماران آسمی تنها ۲ درصد است.
- ▶ ولی بسیاری از افزودنی های غذایی تريگر کننده آسم هستند.
- ▶ در این میان نقش مواد افزودنی و نگهدارنده ها در بروز حملات آسم پررنگ تر است.
- ▶ با توجه به نکات فوق الذکر دادن رژیم های سخت به این بیماران و خصوصا کودکان آسمی که در سن رشد هستند اصلا جایگاهی ندارد و موردتأیید نیست.
- ▶ بعضا مواردی از محدودیتها بدون شواهد ایمونولوژیک کافی مانند اجتناب از شیر، تخم مرغ و... از سوی پزشکان به بیماران داده شده که باعث بروز برخی مشکلات رشدی یا تأثیر بر کیفیت زندگی آنان شده است.

▶ در بیماران مبتلا به آسم آلرژیک که حساسیت به وید، گرس، درخت، به علت سندرم فود آلرژی، با خوردن بعضی میوه ها دچار بروز علایم به صورت خارش گلو، اب ریزش بینی و ... میشود. در صورت بروز این علایم توصیه می شود به اجتناب از مصرف این میوه ها که با این پولن ها کراس ری اکشن دارند.

▶ مثل سیب با گرده درخت غان یا ملون و طالبی و خربزه با گرده وید.

▶ در بیماران با بیماری رینیت آلرژیک هم که حساسیت به وید، گرس، درخت، به علت سندرم فود آلرژی، با خوردن بعضی میوه ها دچار بروز علایم به صورت خارش گلو، آب ریزش بینی و ... میشود.

▶ در صورت بروز این علایم توصیه به اجتناب از میوه هایی می شود که با این ها کراس ری اکشن دارند یا اینکه به مصرف این میوه ها بصورت پخته شده تاگید می شود.

▶ بسیاری از بیماران با رینیت آلرژیک با خوردن انگور، خربزه، طالبی و ملون و گاه ها هندوانه دچار خارش گلو و کام و گوش و خارش

▶ به طور کلی در بیماران آسماتیک توصیه می شود که از رژیم غذایی مدیترانه ای که همراه با مصرف میوه و سبزیجات فراوان، فیبر و ماهی و امگا ۳ هست استفاده کنند.

▶ استفاده کمتر از غذاهای چرب و پرادویه و پرهیز از غذاهای حاوی مواد نگهدارنده و کنسروها و فست فود.

▶ کاهش استفاده از مواد غذایی با افزودنی هایی به عنوان نگهدارنده، رنگهای مصنوعی و ارزش غذایی محدود مثل چیپس و پفک و شکلات.

▶ توصیه به کاهش وزن در بیماران آسمی (فنوتیپ اختصاصی)

▶ توصیه به مصرف آنتی اکسیدانها مثل ویتامین های سی و آ و ای

▶ توصیه به مصرف ویتامین دی (کمبود آن یک ریسک فاکتور ابتلا به آسم و بروز حملات است)

▶ استفاده از مواد غذایی حاوی منیزیوم، سلنیوم و روی و امگا ۳ مثل گوشت زرده تخم مرغ و ماهی و در صورت لزوم استفاده از مکمل ها

▶ در بیماران مبتلا به آلرژی و آسم و درماتیت آتوپیک توصیه به مصرف پروبیوتیکها و پره بیوتیکها میشود که می توانند به عنوان ایمونومدولاتور عمل کنند و در بالانس میکروبیوم روده نقش دارند.

▶ پره بیوتیک ها در موادی مانند سیر پیاز و کاهو و سکنجبین وجود دارند.

▶ پرهیر از سیگار و الکل و نیز کاهش مصرف نمک و امگا۶ در بیماران الرژیک توصیه شده است.



▶ از آنجایی که ریفلاکس یک کوموربید شایع آسم هست و در بیشتر بیماران آسماتیک وجود دارد و باعث تشدید علایم آسم و نیز آسم شبانه می شود و همچنین یکی از علتهای عدم پاسخ به درمان های آسم است، اجتناب از نوشابه و نوشیدنی های گازدار، نخوردن چای و قهوه بعد از غذا و نیز قبل از خواب و نخوردن شام دو ساعت قبل از خواب می تواند به کنترل بهتر آسم و بهبود کیفیت زندگی کمک کند.

▶ وزن بالا و چاقی با کاهش حجم رزرو بازدمی، کاهش حجم های ریه، و التهاب نوتروفیلی بیشتر و نیز کاهش پاسخ به درمان و تشدید ریفلاکس همراه هست لذا توصیه به کاهش وزن یک جزئی مهم در کنترل بیماری آسم می باشد. و حتی ۵ تا ۱۰٪ کاهش وزن در این بیماران با کنترل بهتر آسم و بهبود کیفیت زندگی همراه است.

▶ مصرف ویتامین ای و ویتامین دی و نیز پروبیوتیک  
ها در طی حاملگی و نیز خوردن ماهی حاوی امگا ۳  
باعث کاهش بروز علائم آتوپی در شیرخواران خواهد  
شد.

▶ در پایان به بیماران آسماتیک توصیه می کنیم که هر هر کدام از مواد غذایی که خود احساس می کنند، علایم را بر می انگیزد یا بدتر می کند، مصرف آن را ادامه ندهند و با آلرژیست خود در این موارد مشورت نمایند. از مواد غذایی حاوی رنگ ها و نگهدارنده ها و سایر افزودنی ها اجتناب کنند.

▶ مصرف میوه و سبزیجات فراوان و نوشیدن آب کافی و مواد غذایی حاوی ریزمغذی و مکملها مثل سلنیوم روی ویتامین دی و آنتی اکسیدانها را به ایشان توصیه می کنیم.

▶ در بیماران با درماتیت آتوپیک به ویژه در کودکان و خصوصا در موارد متوسط تا شدید بیماری، آلرژی غذایی می تواند علت مهمی باشد و شیوع آلرژی غذایی در درماتیت آتوپیک در شیرخواران حدود 35 تا 40 درصد موارد است.

▶ لذا در این شرایط انجام تست پریک و اجتناب از مصرف ماده غذایی مورد نظر توصیه می شود .

▶ در کھیر حاد یکی از علتهای مهم بروز بیماری، آلرژی به غذاها و داروهاست، که تست پریک در شناسایی عامل کمک کننده است. بیشترین عوامل تخم مرغ، شیر، بادام زمینی، و اجیل ها هستند. و پس از تعیین و تایید ماده غذایی مقصر توصیه به اجتناب از آن ماده غذایی می شود .

▶ اما در کھیر مزمن آلرژی غذایی به عنوان علت بیماری نادر است. گرچه ادویه

*Thanks For Your Attention*

