

呼吸器疾患の食事について

呼吸器の病気があると栄養が不足しやすくなります。



肺がうまく換気できずに
呼吸筋の仕事量が増加する



呼吸が苦しくなったり、
炎症により胃腸の働きが
低下する



息切れや倦怠感が増加し、
活動量が低下する

消費する栄養量が増える

食欲が低下し、食事量が少なくなる

食事のポイント

- 1日3食、しっかり食事をとりましょう。
- 食事のバランスを整え、主食、主菜、野菜は毎食そろえ、乳製品、果物は1日1回を目安に食べましょう。
- 食事の用意が難しい場合は、市販品（惣菜やレトルト）も利用しましょう。



- 間食や栄養補助食品で栄養をおぎなひましょう。



※糖尿病のある方は、血糖値が上がりやすくなるため、菓子類の摂取には注意が必要です。

- 油を使用し、エネルギーを増やす工夫をしましょう。



- 食事の負担を減らす工夫をしましょう

