

Astma & voeding



Goed
eten om
goed te
ademen?

Astma & voeding – Goed eten om goed te ademen?

Natuurlijk is een gezonde voeding niet de enige oplossing om jouw astma onder controle te houden, maar het speelt wel een vitale rol. Wetenschappelijk bewijs suggereert dat er geen enkele voeding of voedingsstof is die op zichzelf astmasymptomen verbetert. Mensen met astma kunnen echter baat hebben bij het eten van een goed uitgebalanceerd dieet, uiteraard rekening houdend met mogelijke allergieën! Hieronder vinden jullie enkele tips:

Doet mijn gewicht ertoe?

Ja. Overgewicht kan het moeilijker maken om jouw astma onder controle te houden. Het kan jouw longen extra belasten en jouw astmasymptomen verergeren. Afvallen kan je ook helpen beter te slapen en heeft dus een positieve invloed op jouw astmabeheersing.

Moet ik een streng dieet volgen?

Vers fruit en verse groenten zitten vol met antioxidanten, die de gezondheid van jouw longen kunnen verbeteren en astma-exacerbaties kunnen helpen voorkomen. Je moet streven naar een goed uitgebalanceerd dieet, dat voornamelijk bestaat uit fruit, groenten en vis. Het eten van teveel verzadigde vetten kan het risico op astma-aanvallen verhogen. Beperk de hoeveelheid verzadigde vetten door minder fastfood te eten en mager vlees te kiezen. Minder zout eten kan ook astmasymptomen verminderen, maar er is meer onderzoek nodig om dit te verifiëren.

En natuurlijk, vermijd allergie-opwekkende voedingsmiddelen. Allergische voedselreacties kunnen astma-aanvallen veroorzaken. Als je denkt dat bepaalde voedingsmiddelen jouw astmasymptomen uitlokken, praat dan zo snel mogelijk met jouw huisarts. Hij/zij kan je helpen uit te zoeken of je allergisch of gevoelig bent voor bepaalde voedingsmiddelen.

Hoe zit het met het drinken van alcohol?

Er is minder bewijs om een duidelijk verband aan te tonen tussen alcohol en astmasymptomen. Het is echter mogelijk dat sommige chemicaliën en ingrediënten in alcoholhoudende dranken astmasymptomen veroorzaken. De meest voorkomende zijn histamines en sulfieten, die beide aanwezig zijn in alcoholische dranken zoals wijn. Histamine is dezelfde stof die in je lichaam vrijkomt wanneer je een allergische reactie hebt. Sulfieten zijn ook te vinden in gedroogde producten, verse en bevroren garnalen en andere voedingsmiddelen. Het is altijd een goed idee om na te gaan of deze producten jouw symptomen verergeren en de ingrediëntenlijsten te controleren.

De melk mythe

In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, veroorzaken of verergeren melk en andere zuivelproducten geen astmasymptomen. Schrap ze niet onnodig uit jouw voeding. Melk, kaas en yoghurt kunnen allemaal worden gegeten als onderdeel van een evenwichtige voeding, tenzij je een bewezen allergie voor zuivelproducten hebt.

Zorg voor een actieve levensstijl

Last but not least: laat jouw astma je er niet van weerhouden lichamelijk actief te zijn. Als je merkt dat jouw astma verergert tijdens het sporten, praat dan met jouw huisarts of longarts.

Algemene conclusie

Naast de conventionele behandeling van astma is het belangrijk om voldoende aandacht te besteden aan een gezonde voeding. Mensen met astma kunnen baat hebben bij een goed uitgebalanceerd dieet, uiteraard rekening houdend met mogelijke allergieën! Vooral fruit en groenten zijn van het grootste belang, in tegenstelling tot grote hoeveelheden verzadigde vetten die beperkt moeten worden. Als je vragen hebt over voedselallergieën, overgevoeligheden en jouw astmabehandeling, raadpleeg dan jouw zorgverlener.