



Amidons

Les amidons constituent les réserves d'énergie de l'organisme et sont transformés en sucre lorsque nous en avons besoin. Vous pouvez avoir besoin de cette énergie supplémentaire si vous avez une exacerbation ou si vous avez été un peu plus actif. Les céréales complètes et le pain et les pâtes complets sont préférables au pain ou aux pâtes blancs. Les pommes de terre, le riz et le manioc constituent d'autres sources d'énergie, mais leur consommation excessive peut entraîner une prise de poids.



Produits laitiers

Les produits laitiers tels que le lait, le fromage, le beurre et le yaourt sont des sources importantes de calcium, nécessaire à la solidité des os. Nombre d'entre eux contiennent également de la vitamine D, qui aide le calcium à se fixer sur les os où il est nécessaire. Certains produits laitiers sont riches en matières grasses, mais les laits demi-écrémés ou non laitiers, comme le lait d'avoine, sont beaucoup moins gras et leur teneur en calcium est maintenue.



Graisses et huiles

Les graisses et les huiles saines sont plus faciles à digérer et produisent moins de dioxyde de carbone, ce qui facilite la respiration. On les trouve dans l'huile d'olive, l'huile de colza, les avocats, les noix de coco, les fruits à coque et les poissons gras. Essayez d'éviter les fritures et les graisses saturées, car elles peuvent vous faire prendre du poids et provoquer des problèmes cardiaques.



Sucres

Les sucres vous donnent l'énergie nécessaire pour faire les choses. Les sucres provenant des fruits et des légumes sont bien meilleurs et en manger avec une grande variété de couleurs est bon pour la santé. Les fruits et légumes frais de saison sont souvent moins chers ; dans le cas contraire, les fruits et légumes surgelés peuvent constituer une alternative. Essayez d'éviter les sucres ajoutés, car ils sont décomposés trop rapidement. Il peut être stocké sous forme de graisse si vous en consommez trop et aggraver le diabète.



Fibre

Les fibres favorise le transit dans nos intestins. On les trouve dans les fruits, les légumes, les noix et les céréales complètes. En veillant à ce que le transit intestinal soit régulier, vous évitez de vous sentir ballonné et vous donnez plus d'espace à vos poumons pour se développer.



Protéines

Les protéines renforcent nos muscles, ce qui nous aide à respirer et à faire de l'exercice plus facilement. Elles proviennent principalement de la viande, du poisson et des œufs, mais les produits laitiers peuvent également être riches en protéines. Les haricots, les lentilles et autres légumineuses sont souvent des alternatives moins chères à la viande.



Manger sainement avec la BPCO