

Παθήσεις αναπνευστικού συστήματος

ΠΑΝΑΓΟΥ ΑΓΟΡΙΤΣΑ ΠΕ87.02

Ποιο σύστημα του ανθρώπου παρουσιάζει αυτά τα συμπτώματα;

Συνδέονται οι εικονιζόμενες τροφές με τις εκδηλώσεις αυτού του ατόμου;



βήχας



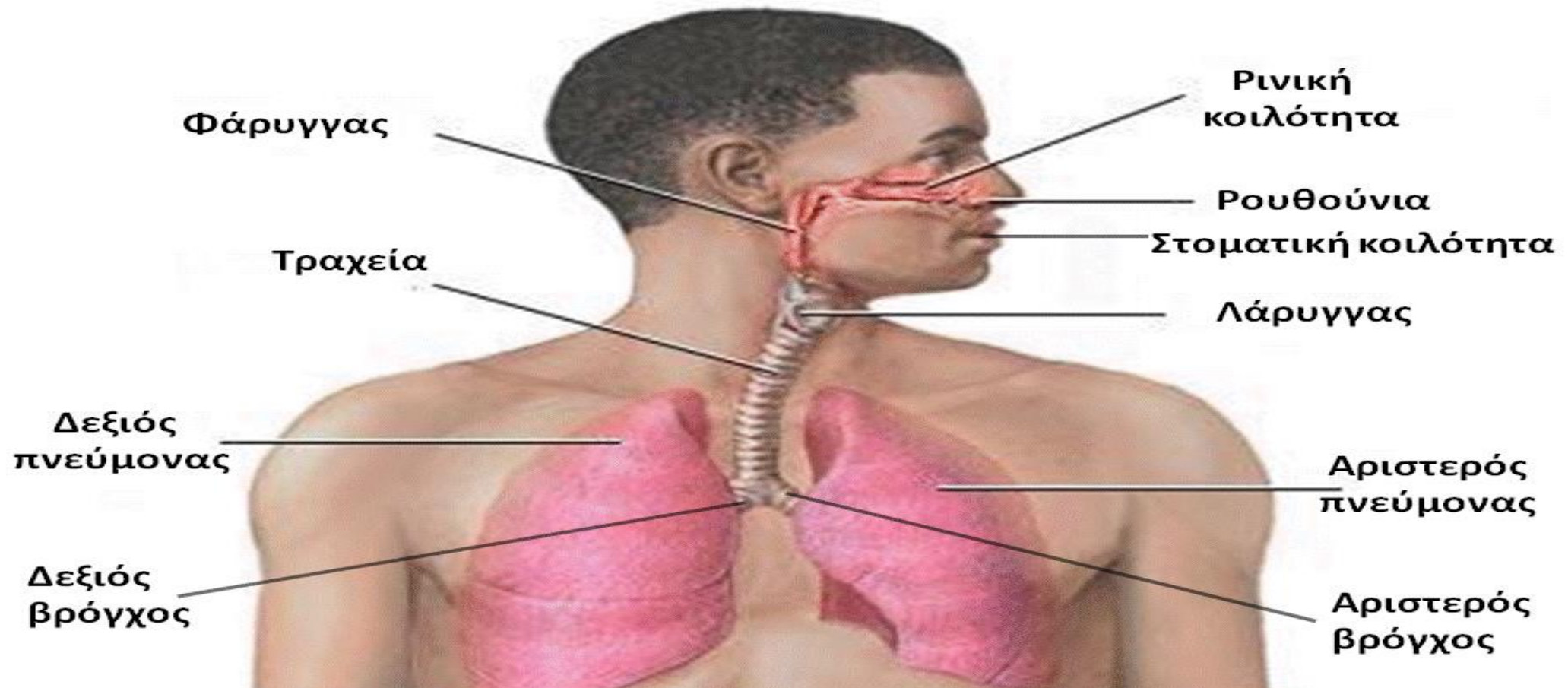
Δύσπνοια



Ερωτήματα που θα απαντώ μετά το μάθημα

- ✓ Μέρη που αποτελούν το ανώτερο και κατώτερο αναπνευστικό σύστημα
- ✓ Τι είναι το βρογχικό άσθμα και που οφείλεται
- ✓ Πως σχετίζεται η τροφή με την εμφάνιση του βρογχικού άσθματος
- ✓ Ποιες τροφές και ουσίες να αποφεύγονται και ποιες να προτιμώνται

Ανατομία αναπνευστικού συστήματος



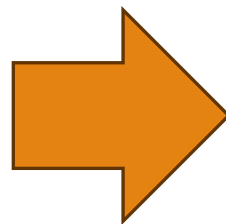
Άνω αεροφόρος οδός	Κάτω αεροφόρος οδός
Μύτη	Λάρυγγας
Στοματική κοιλότητα	Τραχεία
Φάρυγγας	Βρόγχοι
	Πνεύμονες

Άσθμα



Βρογχικό
άσθμα

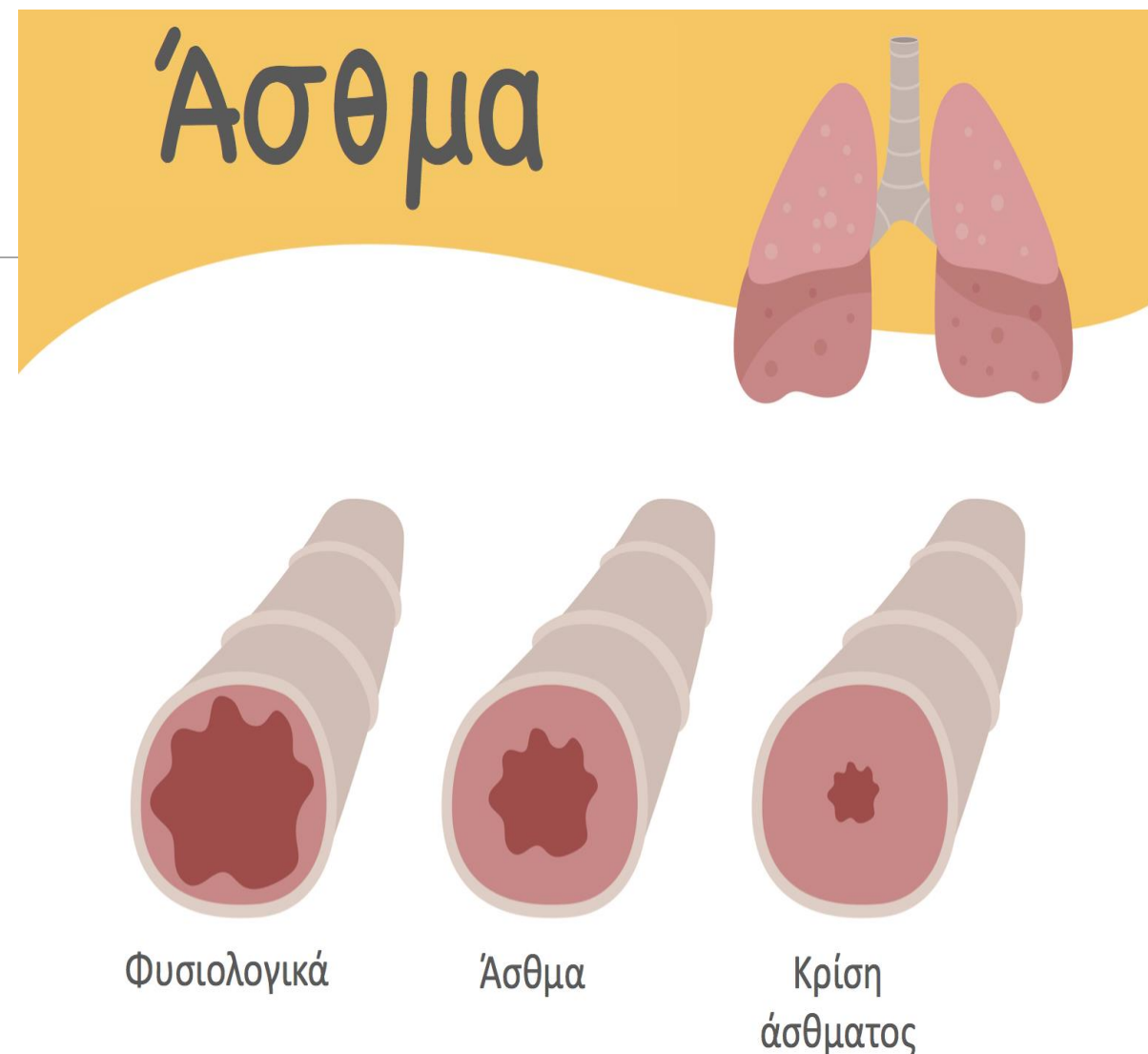
Αλλεργικό
άσθμα



Ο πιο
συχνός
τύπος

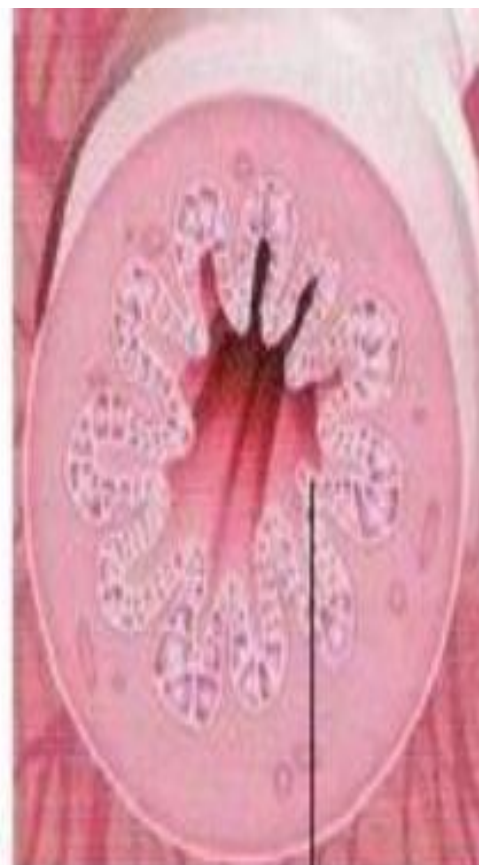
Βρογχικό άσθμα

- Ασθένεια των πνευμόνων
- Χρόνια φλεγμονή με εξάρσεις που λέγονται κρίσεις άσθματος
- Ο ασθενής **δυσκολεύεται να αναπνεύσει**
- Η δυσκολία προκαλείται από το **σπασμό των βρόγχων**





ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΑΕΡΑΓΩΓΟΣ



ΒΡΟΓΧΟΣΠΑΣΜΟΣ
(ΣΠΑΣΜΟΣ ΤΟΙΧΩΜΑΤΟΣ ΒΡΟΓΧΟΥ)



ΕΚΚΡΙΣΕΙΣ

Βρογχικό άσθμα

Σημεία και συμπτώματα:

1. Λαχάνιασμα
2. Βήχας



Κρίσεις άσθματος

```
graph TD; A[Κρίσεις άσθματος] --> B[Από μόλυνση των πνευμόνων]; A --> C[Από κούραση και στρες]; A --> D[Από αναπνευστικά αλλεργιογόνα]; A --> E[Από αλλεργία σε τροφές];
```

A flowchart with a central box at the top labeled 'Κρίσεις άσθματος'. A horizontal line extends from the box, and a vertical line descends from it, connecting to a horizontal line that branches into four vertical lines, each leading to a box below. A large red arrow points downwards from the right side of the top box.

Από μόλυνση
των
πνευμόνων

Από κούραση
και στρες

Από
αναπνευστικά
αλλεργιογόνα

Από αλλεργία
σε τροφές

Τροφές

Με προ-φλεγμονώδη
δράση

Τροφές που επιδεινώνουν τη
φλεγμονή

Ζάχαρη, αλάτι

Που περιέχουν
ισταμίνη

Με την απελευθέρωση της
ισταμίνης ξεκινά η κρίση της
αλλεργίας

Ώριμα τυριά (ένταμ, γκούντα), Ώριμα
φρούτα, Ντομάτες, Δημητριακά με
σοκολάτα, καρύδια, φυστικοβούτυρο,
σοκολατούχο γάλα, τσάι

Διαιτητική αντιμετώπιση

Διατροφή που να **μην προκαλεί κρίσεις** λόγω **αλλεργίας** σε τρόφιμα:

- Να **βρεθούν** και να **αποφευχθούν** τρόφιμα που προκαλούν **αλλεργίες**
- Να **μειωθούν** τα **δημητριακά για πρωινό**, το **τσάι**, η **ζάχαρη** και το **αλάτι**
- Να **αποφεύγονται** οι τροφές με **συντηρητικά** και πολλές **χρωστικές ουσίες** γιατί προκαλούν **κρίσεις άσθματος**

Διαιτητική αντιμετώπιση

Βοηθούν:

Οι βιταμίνες C και E + καφές



ενισχύουν την άμυνα του
οργανισμού
αντιοξειδωτική δράση

Οι βιταμίνες B6 και B12



μειώνουν τις κρίσεις
άσθματος

Το **σελήνιο** (σκόρδο, χυμός πορτοκαλιού)

Το **μαγνήσιο** (σπανάκι, μαϊντανός)



χαλαρώνουν τους μύες των
βρόγχων

Εφαρμογή – Φύλλο εργασίας

Αντιστοιχίστε τις λέξεις στην αριστερή στήλη με την περιγραφή τους από τη δεξιά στήλη

Άνω αεροφόρος οδός

Κάτω αεροφόρος οδός

Βρογχικό άσθμα

Τροφές με συντηρητικά

Βιταμίνες C, E

Βιταμίνες B6, B12

Σελήνιο, μαγνήσιο

1. Οι ουσίες αυτές προκαλούν κρίσεις άσθματος

2. Μύτη, στοματική κοιλότητα, φάρυγγας

3. Ουσίες με αντιοξειδωτική δράση

4. Λάρυγγας, τραχεία, πνεύμονες, βρόγχοι

5. Ουσίες που μειώνουν τις κρίσεις άσθματος

6. Δυσκολία του ατόμου να αναπνεύσει λόγω σπασμού των βρόγχων

7. Ουσίες που χαλαρώνουν τους μύες των βρόγχων

Εφαρμογή

Λύση αντιστοίχισης

Τροφές με συντηρητικά	1. Οι ουσίες αυτές προκαλούν κρίσεις άσθματος
Άνω αεροφόρος οδός	2. Μύτη, στοματική κοιλότητα, φάρυγγας
Βιταμίνες C, E	3. Ουσίες με αντιοξειδωτική δράση
Κάτω αεροφόρος οδός	4. Λάρυγγας, τραχεία, πνεύμονες, βρόγχοι
Βιταμίνες B6, B12	5. Ουσίες που μειώνουν τις κρίσεις άσθματος
Βρογχικό άσθμα	6. Δυσκολία του ατόμου να αναπνεύσει λόγω σπασμού των βρόγχων
Σελήνιο, μαγνήσιο	7. Ουσίες που χαλαρώνουν τους μύες των βρόγχων

Τι **συμβουλές** θα δίνετε σε κάποιον με άσθμα αναφορικά με τη διατροφή του;

Ποιες **διατροφικές συμβουλές** θα δίνετε σε κάποιον άνθρωπο με άσθμα;



Φύλλο αξιολόγησης

Χαρακτηρίστε με Σωστό (Σ) ή Λάθος (Λ) τις παρακάτω προτάσεις:

Πρέπει να προτιμάμε τροφές με βιταμίνη C και E γιατί έχουν αντιοξειδωτική δράση	
Οι τροφές με συντηρητικά και χρωστικές μειώνουν τις κρίσεις άσθματος	
Οι κρίσεις άσθματος μπορούν να εμφανιστούν μόνο λόγω μόλυνσης των πνευμόνων	
Δεν είναι αναγκαίο ένα άτομο με βρογχικό άσθμα να βρει αν είναι αλλεργικό σε τρόφιμα	
Για να μην υπάρξουν κρίσεις άσθματος θα πρέπει να μειωθούν ο καφές, το τσάι, η ζάχαρη και το αλάτι	

Φύλλο αξιολόγησης

Απαντήσεις

Χαρακτηρίστε με Σωστό (Σ) ή Λάθος (Λ) τις παρακάτω προτάσεις:

Πρέπει να προτιμάμε τροφές με βιταμίνη C και E γιατί έχουν αντιοξειδωτική δράση	Σ
Οι τροφές με συντηρητικά και χρωστικές μειώνουν τις κρίσεις άσθματος	Λ
Οι κρίσεις άσθματος μπορούν να εμφανιστούν μόνο λόγω μόλυνσης των πνευμόνων	Λ
Δεν είναι αναγκαίο ένα άτομο με βρογχικό άσθμα να βρει αν είναι αλλεργικό σε τρόφιμα	Λ
Για να μην υπάρξουν κρίσεις άσθματος θα πρέπει να μειωθούν το τσάι, η ζάχαρη και το αλάτι	Σ

Ανακεφαλαίωση

✓ *Ας θυμηθούμε τι μάθαμε σήμερα και ας αναστοχαστούμε...*



➤ Για το επόμενο μάθημα: φύλλο ανάθεσης εργασιών για το σπίτι

Βιβλιογραφία

- Vassilopoulou, A., Konstantinou, G., Dimitriou, A., et al(2020). The impact of food histamine intake on asthma activity: A pilot study, Nutrients. doi: [10.3390/nu12113402](https://doi.org/10.3390/nu12113402)
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7694530/>
- <https://nutriclinic.gr/kafes-einai-ygieinos/>
- <https://e-diatrofi.org>
- <https://www.baskini.gr/blog/asthma-ti-rolo-paizei-diatrofi/>
- <https://allos-ergon.gr/asthma-diet/>