

# Eating Healthy as a Teenager With Cystic Fibrosis



**Balancing school and a social life with your daily cystic fibrosis care can be overwhelming — especially when you add managing nutrition to the list. But when you know how food, enzymes, and supplements can help you feel more energetic and strong, balancing life with CF can be easier.**

## WHAT ARE MY BMI GOALS?

The answer depends on your current weight, height, and the **nutritional goals** that you and your CF care team set for your health.

To set and track these goals, your **CF dietitian** will look at how well you are growing and can compare your body mass index (BMI) to that of others your age and gender to help you understand what “percentile” you may be in. BMI is calculated by dividing your weight in kilograms (kg) by your height in meters squared (m<sup>2</sup>).

The Cystic Fibrosis Foundation recommends that for people under age 21, BMI should be at or above the 50th percentile based on a 2008 study where lung function was found to be better in adolescents with CF who had a BMI within this range.<sup>1</sup> At the same time, there are other aspects of nutrition that are very important.

## WHY THIS MATTERS

A better BMI is associated with better lung function, which is key for helping teens with CF stay healthy and energized. **Daily calorie needs** are higher for teens with CF, and the best way to meet them is with a healthy diet rich in **protein**, fat (which is important for a healthy brain, skin, nails, and hair), and **salt**.

Many teens also take **enzymes** with meals and snacks and **vitamin supplements** to help their bodies absorb the nutrients they need to stay healthy.

Being body conscious is normal, so let your CF care team know if you're worried that these recommendations may cause you to gain too much weight or lead to an unhealthy diet. Remember, what



you eat is as important as how much you eat. Partner with your CF dietitian to find healthy options to meet your goals.

## WHAT YOU CAN DO

1. Aim for three meals and two to three snacks at regular times during the day.
2. Add healthy fat to meals such as butter, olive oil, creamy dressings, avocados, and nut butters.
3. Choose high-calorie beverages like whole milk with cream, smoothies made with nut butter, or nutritional supplement drinks.
4. If pancreatic enzymes are prescribed, take them as recommended with meals and snacks to absorb fat, protein, and nutrients.
5. Eat meals with your family whenever possible to support each other in healthy eating habits.
6. Learn to cook new things.
7. A **feeding tube** can make it easier to get in extra calories and nutrients, particularly at night.

<sup>1</sup>Stallings VA, Stark LJ, Robinson KA, et al. Evidence-based practice recommendations for nutrition-related management of children and adults with cystic fibrosis and pancreatic insufficiency: results of a systematic review. *J Am Diet Assoc.* 2008; 108(5):832-839.

# تناول الطعام الصحي كمراهق مصاب بالتليف الكيسي

قد يكون تحقيق التوازن بين المدرسة والحياة الاجتماعية مع رعايتك اليومية لمرض التليف الكيسي أمرًا مربكًا - خاصةً عندما تضيف إدارة التغذية إلى القائمة. ولكن عندما تعرف كيف يمكن للطعام والإنزيمات والمكملات أن تساعدك على الشعور بمزيد من النشاط والقوة، فإن موازنة الحياة مع التليف الكيسي يمكن أن يكون أسهل.

## ما هي أهدافي من مؤشر كتلة الجسم؟

تعتمد الإجابة على وزنك الحالي وطولك والأهداف الغذائية التي حددتها أنت وفريق رعاية التليف الكيسي من أجل صحتك.

لتعيين هذه الأهداف وتتبعها، سينظر اختصاصي التغذية في التليف الكيسي إلى مدى جودة نموك ويمكنه مقارنة مؤشر كتلة جسمك بمؤشر الآخرين في عمرك وجنسك لمساعدتك على فهم "النسبة المئوية" التي قد تكون فيها. يتم حساب مؤشر كتلة الجسم عن طريق قسمة وزنك بالكيلوجرام على طولك بالمتر المربع (م<sup>2</sup>).

توصي مؤسسة التليف الكيسي بأنه بالنسبة للأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 21 عامًا، يجب أن يكون مؤشر كتلة الجسم عند أو أعلى من النسبة المئوية الخمسين بناءً على دراسة أجريت عام 2008 حيث تبين أن وظيفة الرئة أفضل لدى المراهقين المصابين بالتليف الكيسي والذين لديهم مؤشر كتلة الجسم ضمن هذا النطاق. في الوقت نفسه، هناك جوانب أخرى للتغذية مهمة جدًا.

## لماذا هذا الأمر مهم

يرتبط مؤشر كتلة الجسم الأفضل بوظيفة الرئة الأفضل، وهو أمر أساسي لمساعدة المراهقين المصابين بالتليف الكيسي على البقاء بصحة جيدة وحيوية. تكون الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية أعلى بالنسبة للمراهقين المصابين بالتليف الكيسي، وأفضل طريقة لتبليتها هي اتباع نظام غذائي صحي غني بالبروتين والدهون (وهو أمر مهم لصحة الدماغ والجلد والأظافر والشعر) والملح.

يأخذ العديد من المراهقين أيضًا الإنزيمات مع الوجبات والوجبات الخفيفة ومكملات الفيتامينات لمساعدة أجسامهم على امتصاص العناصر الغذائية التي يحتاجونها للبقاء بصحة جيدة.

أن تكون واعيًا بالجسم أمر طبيعي، لذا أخبر فريق رعاية التليف الكيسي إذا كنت قلقًا من أن هذه التوصيات قد تسبب لك زيادة الوزن أو تؤدي إلى اتباع نظام غذائي غير صحي.

تذكر أن ما تأكله لا يقل أهمية عن مقدار ما تأكله. قم بالشراكة مع اختصاصي تغذية التليف الكيسي الخاص بك لإيجاد خيارات صحية تلي أهدافك.

ما تستطيع فعله



1. اهدف إلى تناول ثلاث وجبات رئيسية ووجبتين أو ثلاث وجبات خفيفة في أوقات منتظمة خلال اليوم.
2. أضف الدهون الصحية إلى وجبات الطعام مثل الزبدة وزيت الزيتون والتتبيلة الكريمة والأفوكادو وزبدة المكسرات.
3. اختر المشروبات عالية السعرات الحرارية مثل الحليب كامل الدسم بالكريمة أو العصائر المصنوعة من زبدة الجوز أو مشروبات المكملات الغذائية.
4. إذا تم وصف إنزيمات البنكرياس، فتناولها على النحو الموصى به مع الوجبات والوجبات الخفيفة لامتناسص الدهون والبروتينات والعناصر الغذائية.
5. تناول وجبات الطعام مع عائلتك كلما أمكن ذلك لدعم بعضكم البعض في عادات الأكل الصحية.
6. تعلم كيفية طهي الأشياء الجديدة.
7. يمكن أن يسهل أنبوب التغذية الحصول على سعرات حرارية وعناصر غذائية إضافية، خاصة في الليل.

The translation was done by Dr. Aiman Al Jabri under the direction of Prof Hussein Alkindy Edited by Prof Samya Nasr, Prof Fadi Asfour and Dr. Ala ShaikhKhalil.

---

<sup>1</sup>Stallings VA, Stark LJ, Robinson KA, et al. Evidence-based practice recommendations for nutrition-related management of children and adults with cystic fibrosis and pancreatic insufficiency: results of a systematic review. *J Am Diet Assoc.* 2008; 108(5):832-839.

Special thanks to Elizabeth Reid, RD, Children's Hospital of Philadelphia, and Jillian Sullivan, M.D., MScS, University of Vermont Children's Hospital *At the time of publication, the authors reported no relevant conflicts of interest related to the materials presented.*  
*This information meets the guidelines and standards of the Cystic Fibrosis Foundation's Education Committee.*

© Copyright Cystic Fibrosis Foundation, 2018