

# Maintaining Healthy height With

## Cystic Fibrosis



There is a close connection between weight and lung function in cystic fibrosis — the better your BMI, often, the better your lung function.

### WHY IS BMI SO IMPORTANT?

Body Mass Index (BMI) is a measure of weight that can be used to estimate health risk. Increasing or maintaining weight keeps your BMI in the healthy range. For people with CF, the Cystic Fibrosis Foundation recommends the following BMI goals:

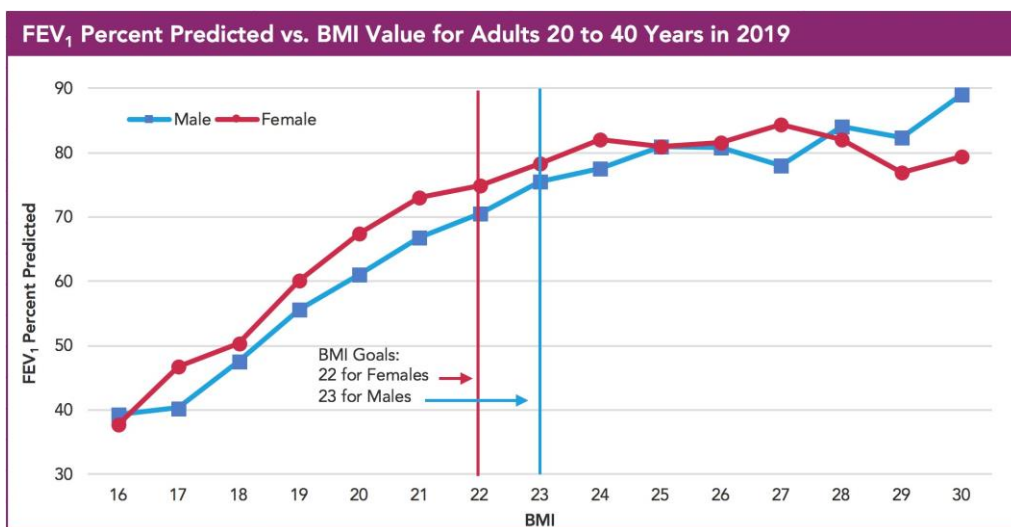
- Adult women: 22 kg/m<sup>2</sup>
- Adult men: 23 kg/m<sup>2</sup>

Higher BMI is associated with better lung function (FEV<sub>1</sub>).

### WHY THIS MATTERS

An improved BMI and good **nutrition** can affect your health in several ways. In addition to better lung function, a healthier BMI can provide a “cushion” for times your calorie needs are higher, and your appetite is low, such as when you are sick. Good nutrition and a healthier weight also decrease the risk of **bone loss** and may help strengthen your immune system to fight off **infection**.

*Cystic Fibrosis Foundation Patient Registry*



*2019 Annual Data Report Bethesda, Maryland  
© Cystic Fibrosis Foundation, 2020*

### WHAT YOU CAN DO

Regular use of pancreatic **enzymes** and CF **vitamins**, combined with a healthy diet, help meet nutrition goals.

If you and your CF care team decide that gaining weight would improve your health, discuss a realistic weight gain goal for you. Partner with your **CF dietitian** to design a nutrition plan that factors in your lifestyle to help you meet this goal.

My current BMI: \_\_\_\_\_ kg/m<sup>2</sup>      My current weight: \_\_\_\_\_ pounds/kg My

goal weight is \_\_\_\_\_ pounds/kg to achieve a BMI of 22/23

Special thanks to Alexandra Wilson, M.S., RDN, CDE, and Linda C. Cummings, M.D., M.S.

*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, 2020

# الحفاظ على وزن صحي مع التليف الكيسي



مؤسسة التليف  
الكيسي

هناك علاقة وثيقة بين الوزن ووظيفة الرئة في التليف الكيسي - فكلما كان مؤشر كتلة الجسم لديك أفضل، غالبًا، كانت وظيفة الرئة أفضل.

ما سبب أهمية مؤشر كتلة الجسم؟

مؤشر كتلة الجسم هو مقياس للوزن يمكن استخدامه لتقدير المخاطر الصحية. زيادة الوزن أو الحفاظ عليه يحافظ على مؤشر كتلة الجسم في النطاق الصحي. بالنسبة للأشخاص المصابين بالتليف الكيسي، توصي مؤسسة التليف الكيسي بـ

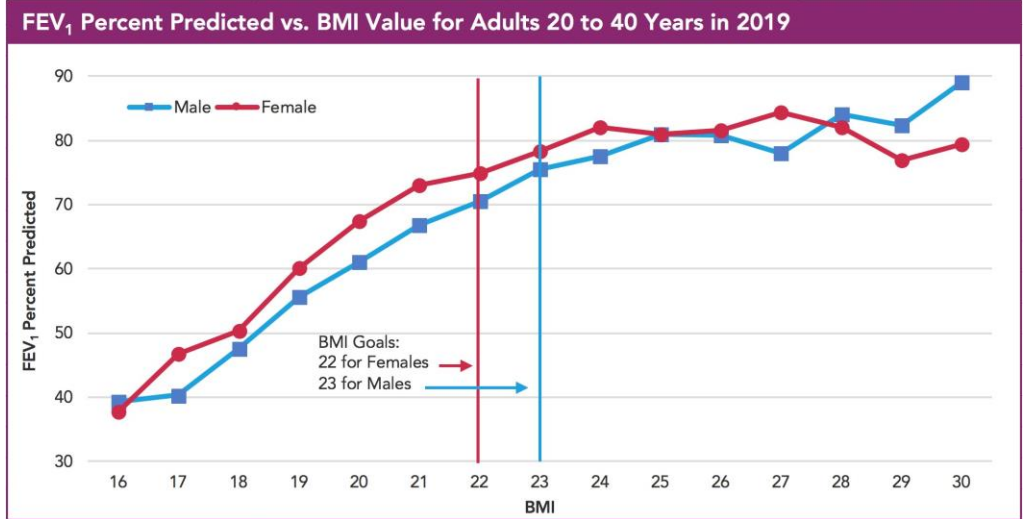
أهداف مؤشر كتلة الجسم الآتية:

- النساء البالغات: 22 كجم / م
  - الرجال البالغين: 23 كجم / م
- يرتبط ارتفاع مؤشر كتلة الجسم بوظيفة الرئة الأفضل (حجم الزفير القسري خلال الثانية الأولى)

## لماذا هذا الأمر مهم

يمكن أن يؤثر مؤشر كتلة الجسم المحسن والتغذية الجيدة على صحتك بعدة طرق. بالإضافة إلى تحسين وظائف الرئة، يمكن أن يوفر مؤشر كتلة الجسم الصحي "وسادة" للأوقات التي تكون فيها احتياجاتك من السعرات الحرارية أعلى، وتكون شهيتك منخفضة، كما هو الحال عندما تكون مريضًا. إن التغذية الجيدة والوزن الصحي يقللان أيضًا من خطر فقدان العظام وقد يساعدان في تقوية جهاز المناعة لديك لمحاربة العدوى.

Cystic Fibrosis Foundation Patient Registry  
2019 Annual Data Report Bethesda,  
Maryland  
© Cystic Fibrosis Foundation, 2020



## ما تستطيع فعله

يساعد الاستخدام المنتظم لإنزيمات البنكرياس وفيتامينات التليف الكيسي، جنبًا إلى جنب مع نظام غذائي صحي، على تحقيق أهداف التغذية.

إذا قررت أنت وفريق رعاية التليف الكيسي أن زيادة الوزن من شأنه تحسين صحتك، فناقش هدفًا واقعيًا لزيادة الوزن بالنسبة لك. قم بالشراكة مع اختصاصي تغذية التليف الكيسي الخاص بك لتصميم خطة تغذية تؤثر في نمط حياتك لمساعدتك على تحقيق هذا الهدف.

مؤشر كتلة الجسم الحالي: \_\_\_\_\_ كجم / م 2 وزني الحالي: \_\_\_\_\_ رطل / كجم

الوزن الذي أهدف إليه هو \_\_\_\_\_ رطل / كجم لتحقيق مؤشر كتلة الجسم 23/22

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.

---

Special thanks to Alexandra Wilson, M.S., RDN, CDE, and Linda C. Cummings, M.D., M.S.  
*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, 2020