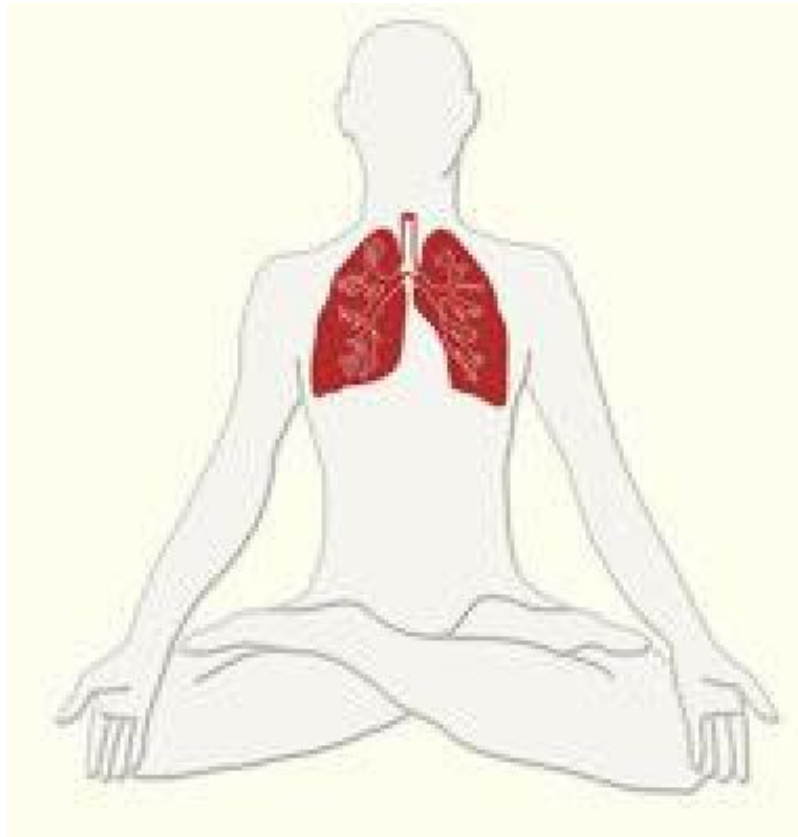


Ernährung bei Lungenerkrankungen

16.05.2012, 15:40 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *COPD & Lunge e. V.*



Essen ist so wichtig wie die Luft, die wir zum Atmen brauchen. Bei Erkrankungen ist eine ausgewogene Ernährung erst recht wichtig, ganz besonders bei einer Lungenerkrankung. Verbraucht unser Körper, bei ständiger Atemnot, eine enorme Menge an Energie, die kontinuierlich zugeführt werden muss.

Die wichtigsten Fragen bei einer Lungenerkrankung im Zusammenhang mit der Ernährung beantwortet uns Frau Filiz Rahime Durdagi. Frau Durdagi ist Funktionsoberärztin für Innere Medizin und Ernährungsmedizin in der REHA-Klinik "An der Rosenquelle" in Aachen.

W.R. - Frau Durdagi, ich freue mich, dass sie sich die Zeit genommen haben, uns einige wichtige Fragen rund um die Ernährung zu beantworten. Alle Lebewesen brauchen Nährstoffe, die sie von außen zuführen müssen. Müssen Patienten mit einer Lungenerkrankungen bei der Nahrungsaufnahme etwas besonderes beachten?

F.R.D. - Ja, auf jeden Fall. Um das zu verstehen, muss man zuerst die Chronisch Obstruktive Lungenerkrankung verstehen. Die COPD betrifft nicht nur die Lunge. Sie ist eine systemische, entzündliche Erkrankung, die Einfluss auf den gesamten Organismus hat. Im Vergleich zu gesunden Menschen ist der Energieverbrauch bei COPD-Patienten um ein Vielfaches erhöht. Ursächlich hierfür sind, die vermehrte Atemarbeit und die chronischen Entzündungsprozesse durch die Erkrankung. Daher ist ein Großteil der Erkrankten im fortgeschrittenen Stadium untergewichtig. Untergewicht verschlechtert die Prognose jedoch erheblich. Mit der richtigen Ernährung kann das Gesamtbefinden positiv beeinflusst werden, die Lebensqualität gesteigert, die Infektanfälligkeit reduziert und somit das Fortschreiten der Erkrankung verzögert werden.

W.R. - Bei der COPD unterscheidet man ja die Patienten in zwei Gruppen, in „Pink Puffer“ und in „Blue Bloater“. Gibt es da unterschiedliche Ernährungsempfehlungen?

F.R.D. - Auch hier ein klares Ja! Ein „Pink-Puffer“-Patient ist meist untergewichtig, während der „Blue-Bloater“ in der Regel an Übergewicht leidet. Daher gelten für beide Gruppen unterschiedliche Ernährungsempfehlungen. Der „Pink Puffer“ sollte eine hochkalorische Ernährung erhalten, während der übergewichtige „Blue-Bloater“ eine kalorien-reduzierte Kost bevorzugen sollte. Beide Gruppen leiden an einem Verlust der Muskelmasse; die Untergewichtigen aufgrund der fehlenden Energiezufuhr und die Übergewichtigen aufgrund einer Fehlernährung.

W.R. - Wenn man am Aussehen des Körpers nicht gerade direkt ablesen kann, ob man übergewichtig oder untergewichtig ist, nach welchen Kriterien kann man dann feststellen ob das Gewicht im Rahmen des normalen ist?

F.R.D. - Jeder Mensch sollte seinen aktuellen BMI (Body-Mass Index) kennen. Er errechnet sich über die Körpergröße und das Körpergewicht: $BMI = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$ Für COPD-Patienten gilt ein BMI von 21 – 24 kg/m² als optimal. Ist der BMI unter 21 besteht Untergewicht, bei einem BMI über 25 besteht Übergewicht. Jedoch sollte das Idealgewicht immer individuell festgelegt werden. Jeder COPD-ler sollte sich regelmäßig wiegen und ein Gewichtstagebuch führen, so kann er langsame Gewichtsveränderungen über einen längeren Zeitraum besser erkennen.

W.R. - Macht die Ernährungspyramide bei Lungenerkrankungen noch Sinn?

F.R.D. - Natürlich, die Ernährungspyramide sollte Grundlage jeder Ernährung sein. Wichtig ist eine ausgewogene, abwechslungsreiche Mischkost mit allen notwendigen Nährstoffen, eine ausreichende Trinkmenge sowie regelmäßige Bewegung. Die Energiezufuhr sollte je nach Unter- oder Übergewicht angepasst werden.

W.R. - Gibt es bestimmte Lebensmittel die man bevorzugen sollte?

F.R.D. - Grundsätzlich gilt: das essen, was gut bekommt. Die Lebensmittel, die wiederholt zu Beschwerden führen, weglassen.

Sinnvoll ist es die Eiweißzufuhr zu erhöhen, um Muskelaufbau zu unterstützen. Um Osteoporose vorzubeugen, sollte auf ausreichende Calciumzufuhr geachtet werden; 1000-1500 mg täglich in Milch- und Milchprodukten oder in grünem Gemüse wie z. B. Brokkoli, Grünkohl oder Fenchel. Calciumräuber vermeiden, das sind phosphathaltige Lebensmittel, wie einige Wurstsorten, Schmelzkäse oder auch Cola. Aber auch Oxalsäure zählt zu den Phosphaträubern und ist z. B. in schwarzem Tee oder Kakao-Pulver enthalten. Vitamin D ist zur Vorbeugung von Osteoporose ebenfalls notwendig. Unser Körper kann durch das Sonnenlicht in der Haut aus Vorstufen Vitamin D bilden. Daher bei schönem Wetter, Aktivitäten im Freien planen!

W.R. - Wie oft sollte man am Tag essen?

F.R.D. - Die meisten COPD-Patienten, besonders im fortgeschrittenen Stadium, leiden beim Essen durch die vermehrte Arbeit an zusätzlicher Luftnot. Daher empfiehlt es sich mehrmals am Tag kleinere Mengen zu sich zu nehmen. Um den Energieverbrauch beim Verzehr zu reduzieren, kann man das Essen vorher schon klein schneiden.

W.R. - Das Kochen des eigenen Essens kann einem Lungenerkrankten schwer zu schaffen machen. Kann man Fertiggerichte einsetzen oder gibt es da Bedenken?

F.R.D. - Nein, Fertigprodukte können ruhig eingesetzt werden, besonders bei Exazerbation oder an besonders kraftlosen Tagen. Was nützt es, wenn schon bei der Zubereitung der Mahlzeit viel Kraft und Energie verbraucht wird und dadurch die Nahrungsaufnahme erschwert wird. Jedoch haben Fertiggerichte oft einen erhöhten Salzgehalt oder versteckte Nitrite, was gerade bei COPD vermieden werden sollte.

W.R. - Vorgefertigte Produkte enthalten ja oft viele s. g. E-Stoffe. Einige E-Stoffe gelten ja als völlig unbedenklich, wobei der Nachweis z. Z. durch die Gesetzgebung nicht zu erbringen ist, ob die Stoffe mit anderen Stoffen nicht doch eine schädliche Wirkung haben. Wie sollte man sich im Allgemeinen verhalten? Soll man Produkte mit vielen Zusatzstoffen meiden oder auch die mit wenigen Zusatzstoffen?

F.R.D. - Lebensmittelzusatzstoffe sind in vielen Produkten enthalten. Daher ist eine strikte Meidung gar nicht möglich. Dennoch sollte man auf Produkte mit vielen E-Nummern verzichten. Zum Beispiel können Einige von ihnen besonders bei Lungenkranken Allergien auslösen. Da die E-Nummern in Verruf geraten sind, geben immer mehr Hersteller statt der E-Nummer den Zusatzstoff an, der meist harmlos klingt und mit dem die meisten Konsumenten auch nichts anfangen können.

W.R. - Ist die Erkrankung schon weit fortgeschritten, so kommt es oft zu einer „pleuralen Kachexie“. Wie kann man dann einen weiteren Gewichtsverlust vermeiden?

F.R.D. - Bei einer pulmonalen bzw. pleuralen Kachexie muss die Energiezufuhr deutlich erhöht werden, da die Patienten einen viel höheren Grundumsatz haben als Gesunde. Dies erreicht man durch eine Optimierung der bisherigen Ernährung. Wenn trotz Erhöhung der Kalorienzahl, weiterer Gewichtsverlust droht, sollte man hochkalorische Zusatznahrung, in Form von z. B. Trinkkost, zu sich nehmen. Diese gibt es in verschiedenen Geschmacksrichtungen. Diese Zusatznahrung ist jedoch kein Ersatz für eine Mahlzeit und sollte daher zwischen den Mahlzeiten eingenommen werden. Dadurch kann die aufgenommene Energiemenge mit einer Trinknahrung um ca. 400-600 kcal. erhöht werden. Wichtig ist zusätzlich regelmäßige körperliche Aktivität. Studien haben gezeigt, dass die fettfreie Körpermasse (FFM) bei regelmäßigem Training schon nach 8 Wochen zunimmt.

W.R. - Bei einem Übergewicht liegt das Problem ja ganz anders. Zusätzliches Gewicht kostet Kraft und um diese aufzubringen, benötigt der Mensch ja ein deutliches Mehr an Sauerstoff. Wie muss man seine Ernährung umstellen, um entsprechend abzunehmen? Reicht es aus, weniger zu essen?

F.R.D. - Die Kalorienzufuhr muss natürlich reduziert werden. Jedoch muss auf eine ausreichende Vitamin und Nährstoffzufuhr geachtet werden. Basis einer Gewichts- reduktion ist eine ausgewogene Mischkost entsprechend der bekannten Ernährungspyramide. Auch hier gilt: regel- mäßige Bewegung ist notwendig. Dies sollte in den täglichen Tagesablauf eingeplant werden.

W.R. - Das Trinken gehört zur Ernährung wie das Essen. Jeder hat da so seine Gewohnheiten. Ich trinke viel Kaffee am Tage. Sollte man bestimmte Getränke meiden oder bevorzugen?

F.R.D. - Ausreichend trinken ist sehr wichtig. Es ist als Basis in jeder Ernährungspyramide enthalten. Es hält den Schleim dünnflüssig, so dass er besser abgehustet werden kann. Jedoch sollte man nach Möglichkeit nicht unmittelbar vor oder während dem Essen viel trinken. Zur Vermeidung von Blähungen sollten kohlenensäurearme oder kohlen- säurefreie Getränke bevorzugt werden. Untergewichtige Patienten sollten die Getränke zusätzlich energetisch anreichern, z. B. Tee süßen oder Fruchtsäfte trinken.

W.R. - Bei einer Lungenerkrankung ist es unbedingt wichtig, täglich seine Medikamente einzunehmen, alleine schon um die Atemnot zu mindern. Ich selber trinke vielleicht ein oder zweimal im Jahr etwas Alkohol, viele andere auch. Andere wiederum mögen aber zum Essen ein Glas Wein oder ein Feierabendbier. Ist es in Ordnung, bei täglicher Medikamentenaufnahme, Alkohol zu sich zu nehmen oder sollte man es besser lassen?

F.R.D. - Bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme sollte man generell auf Alkoholkonsum verzichten. Alkohol kann die Wirkung von Medikamenten unkontrollierbar verändern, entweder vermindern oder verstärken. Des Weiteren können unerwünschte Nebenwirkungen verstärkt eintreten.

W.R. - Frau Durdagi, ich danke ihnen für dieses informative Gespräch.

Das Interview führte für den COPD & Lunge e. V., Wolfgang Ramsteiner

Portrait

Der Verein COPD & Lunge e. V. sieht seinen wichtigsten Zweck darin, Menschen mit Lungenerkrankungen eine Plattform zum Austausch mit anderen Erkrankten zu bieten. Der Austausch mit Anderen ist eine der wichtigsten Möglichkeiten sich über seine Erkrankung zu informieren, um die eigenen Lebensumstände mit der Erkrankung zu verbessern.

Unsere Angebote:

Beratung

Selbsthilfegruppen

Angebote für Angehörige

Veranstaltungen

Seminare

Öffentlichkeitsarbeit

Literatur

News-ID: 633276 • Views: 2291 (Stand: 02.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/633276/Ernaehrung-bei-Lungenerkrankungen.html>