



Ernährungstipps und Rezepte aus der Praxis (Teil 5)

Vorsicht bei COPD: Gepökelte Lebensmittel meiden!

Pökelsalz ist ein bekannter Konservierungsstoff (E 250), der besonders zur Haltbarmachung von Wurst- und Fleischwaren genutzt wird. Er besteht aus Speisesalz und Natriumnitrit. Das Pökeln verhindert das Wachstum von Bakterien und verringert die Oxidation von Fetten. Nebenbei verleiht Pökelsalz den Wurstwaren durch die Umrötung die ansprechende rote Pökelfarbe und den typischen „Pökelschmack“.

Bei Patienten mit COPD haben gepökelte Lebensmittel aber einen unangenehmen Effekt: Das Nitrit aus dem Pökelsalz wird im menschlichen Körper in aggressive Stickstoffverbindungen umgewandelt, die die Lunge schädigen. Dabei werden bestimmte Eiweißstoffe in der Lunge angegriffen, die die Lunge elastisch machen.

Durch die Zerstörung dieser Eiweiße kommt es zu einer Einschränkung der Atembewegungen, zu einer geringeren Belüftung der Lunge und zu einem mangelhaften Gasaustausch. Die Lunge verliert an Funktion.

Zu den gepökelten Lebensmitteln gehören:

- Kasseler
- Speck/Bacon
- Bierschinken
- Lachsschinken
- gekochter Schinken
- Dauerwürste (z.B. Salami, Chorizo)

Bei COPD ist die Lungenfunktion bereits eingeschränkt. Wissenschaftliche Studien zeigten, dass der häufige Verzehr (4- bis 7-mal pro Woche) von gepökelten Lebensmitteln bei COPD zu einer Verschlechterung der Symptome, zu einer verringerten Lungenfunktion und zu doppelt so häufigen Exazerbationen führt. COPD-Patienten, die nie gepökelte Lebensmittel verzehrten, erreichten in den Studien die besten Werte im Lungenfunktionstest. Die Untersuchungen ergaben, dass das Risiko einer Exazerbation mit steigendem Konsum der gepökelten Lebensmittel ansteigt.

Um die Lunge nicht zusätzlich durch Nitrit aus der Ernährung zu belasten, wird deshalb bei COPD empfohlen, gepökelte Lebensmittel zu meiden oder nur selten zu verzehren. Ein Blick auf die Zutatenliste hilft, den Konservierungsstoff (Natriumnitrit oder E 250) zu erkennen.

Durch das Pökeln erhöht sich zudem der Salzgehalt in Fleisch- und Wurstwaren. Bei COPD wird eine Salzaufnahme von maximal 6 g am Tag empfohlen. Übermäßiger Salzgenuss erhöht ebenfalls das Risiko erneuter Exazerbationen, denn es bindet Wasser im Körper und erschwert die Atmung. Besonders bei COPD-Patienten mit Bluthochdruck vergrößert sich das Risiko einer zusätzlichen Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Zu den salzreichsten Lebensmitteln gehören Fertiggerichte, z.B. Pizza, Tütensuppen, Snacks, Chips, fertige Müslis, aber auch in diversen Wurst- und Käsesorten.

So können Sie den Salzgebrauch reduzieren:

- Müsli selbst mischen
- Fertiggerichte vermeiden
- Unverarbeitete Produkte bevorzugen
- Alternativen für Brotbeläge finden, z.B. leckere Aufstriche (siehe Rezepte!)

Grundsätzlich sollten Fleisch und Wurst nicht täglich auf dem Speiseplan stehen, da hier auch die ungünstigen gesättigten Fettsäuren enthalten sind. Empfohlen werden 300 g (für Frauen) bis 600 g Fleisch und Wurst (für Männer) pro Woche. Dabei sollte unverarbeitetes (Steak, Filet) dem verarbeiteten Fleisch (Wurstwaren) und „weißes“ Fleisch (Geflügel) dem „roten“ Fleisch (Schwein, Rind, Lamm) vorgezogen werden.

Der Verzicht auf gepökelte Lebensmittel verbessert also neben dem Rauchstopp (auch Rauchen erzeugt schädliche Nitrite!) wesentlich die Prognose bei einer COPD-Erkrankung.

TIPP: Tauschen Sie deshalb die salzreichen, gepökelten Lebensmittel gegen geschmackvolle Alternativen.

Probieren Sie gleich unsere leckeren Aufstriche aus.





1 Hähnchen-Ei-Curry-Aufstrich*

(91 kcal/5 g Fett/1,8 g ges. Fett/10 g Eiweiß)*

200 g	Hähnchenbrust
2	Eier
75 g	saure Sahne
3 kl.	Gewürzgurken
½ TL	Currypulver
¼ TL	Salz

Zubereitung

- Die Eier 10 Minuten lang in Wasser garkochen. Danach pellen und fein würfeln.
- Das Hähnchenfilet abwaschen und in einem weiteren Topf in gesalzenem Wasser 15-20 Minuten kochen. Anschließend fein würfeln.
- Die Gewürzgurken ebenfalls fein würfeln.
- Alles mit der sauren Sahne vermengen und mit Curry und Salz abschmecken.

2 Lachs-Frischkäse-Aufstrich*

(94 kcal/5 g Fett/2,3 g ges. Fett/10 g Eiweiß)*

300 g	Frischkäse (30% Fett)
100 g	Lachs, geräuchert
½ TL	Pfeffer
	Dill (frisch oder getrocknet), gehackt

Zubereitung

- Lachs fein würfeln und mit dem Frischkäse cremig rühren.
- Mit Pfeffer und gehacktem Dill abschmecken.

* In kleinen Einmachgläsern sind die Aufstriche ca. 3 Tage im Kühlschrank haltbar. Rezeptmengen gelten für 6-8 Portionen. Die Nährwertangaben beziehen sich auf jeweils 1 Portion.

**Das Rezept für das „Kernige Nuss-Brot“ finden Sie in Ausgabe 27.

3 Kürbiskern-Aufstrich*

(93 kcal/6 g Fett/1,2 g ges. Fett/8 g Eiweiß)*

250 g	Magerquark
3 EL	Kürbiskernöl
30 g	Kürbiskerne
¼ TL	Salz
½ TL	Pfeffer
	Schnittlauch (frisch oder getrocknet), gehackt

Zubereitung

- Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
- Quark mit dem Kürbiskernöl cremig rühren.
- Kürbiskernölquark mit Kernen, Schnittlauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Rote Beete-Feta-Aufstrich*

(81 kcal/5 g Fett/3,3 g ges. Fett/5 g Eiweiß)*

300 g	Rote Beete, vorgegart
150 g	Feta
70 g	Frischkäse
½ TL	Pfeffer

Zubereitung

- Alle Zutaten mit dem Pürierstab oder Mixer fein pürieren.

Guten Appetit!

wünschen die
Ernährungsexperten der
Nordseeklinik Westfalen
Wyk auf Föhr



Roxana J. Jochheim (li.),
Britta Ziebarth, MSc