

Ernährungstipps und Rezepte aus der Praxis (Teil 14)

„Die glorreichen 7“ Ernährungstipps bei COPD!



Ein guter Ernährungszustand stellt die Grundlage dar, dass sich an COPD erkrankte Menschen belastbarer und kraftvoller fühlen und auch weniger anfällig für Infekte zeigen.

Über eine ausgewogene Ernährung können alle wichtigen Nährstoffe für eine gute Zellgesundheit, ein funktionierendes Immunsystem, den Aufbau von Muskelmasse nach körperlicher Bewegung und eine stabile Lungengesundheit aufgenommen werden. Zusätzlich wirken einige Nährstoffe entzündungshemmend und vermindern das Entzündungsgeschehen im Körper.

Bei manchen Betroffenen verbraucht die erkrankte Lunge bis zu zehnmal mehr Energie als eine gesunde Lunge. Hier trägt die ausreichende Kalorienzufuhr dazu bei, einem ungewollten Gewichts- und Muskelverlust vorzubeugen.

Die Ernährung bildet also – zusammen mit regelmäßigem körperlichen Training – die Basis für Wohlbefinden und Belastbarkeit von COPD-Erkrankten.

Daher raten wir die folgenden sieben Empfehlungen für eine leckere, vielfältige Ernährung bei COPD zu berücksichtigen, um positive Effekte einer krankheitsgerechten Ernährung zu nutzen und so den Gesundheitszustand bei COPD positiv zu beeinflussen.

Ideen für leckere Getränke finden Sie in Ausgabe 03/21 der Patienten-Bibliothek oder auf www.PRAEGRESS.de

1. Beim Essen wohlfühlen

Neben der Aufnahme geeigneter Nährstoffe spielen auch das Wohlfühlen und der Genuss beim und nach dem Essen eine wichtige Rolle. Viele Betroffene berichten über ein Völlegefühl nach dem Essen, Atemnot oder von unruhigem Schlaf. Der Grund dafür kann sein, dass ein (zu) voller Magen auf das Zwerchfell und damit auf die Lunge drückt. Die folgenden Tipps sind hier hilfreich:

- Fünf bis sechs kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt, statt drei große Mahlzeiten.
- Ausreichend Zeit zum Essen nehmen: langsam, entspannt, bewusst und ohne Stress essen.
- Abends mindestens zwei Stunden Zeit zwischen Essen und Schlafengehen vergehen lassen.
- Vor dem Essen Schleim abhusten, damit nicht während des Essens Atemnot auftritt und der Appetit nachlässt.
- Bei Problemen mit Blähungen: Auf kohlenstoffhaltiges Wasser und auf blähende Lebensmittel wie Kohl und Hülsenfrüchte verzichten.

Sollte bei Untergewicht eine zu schnelle Sättigung auftreten: Bitte vor und nach dem Essen nichts trinken, lieber zwischendurch.

2. Den Flüssigkeitsbedarf decken – aber richtig

Die wichtigste Regel im Zusammenhang mit der Ernährung bei COPD ist, ausreichend zu trinken.

Doch wieviel Flüssigkeit ist genug? Empfohlen werden mindestens zwei Liter geeignete Flüssigkeit am Tag, auch weil Flüssigkeit Schleim löst. Die Flüssigkeit hält den Schleim dünnflüssig und erleichtert somit das Abhusten. Geeignet sind kalorienfreie bzw. -arme Getränke, wie Leitungswasser und Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie gering konzentrierte Saftschorlen.



3. Bunte Vielfalt – bunt ist gesund

Eine bunte Vielfalt an Obst und Gemüse stellt eine gesunde und attraktive Basis der Ernährung bei COPD dar. Eine Portion (doppelte Handvoll) rohes oder schonend gegartes Gemüse, oder aber Hülsenfrüchte pro Mahlzeit deckt den Bedarf an wertvollen Vitaminen und

sekundären Pflanzenstoffen. Wer regionales und saisonales Gemüse wählt, sorgt zudem für einen abwechslungsreichen Speisenplan. Lassen Sie sich hierbei doch vom Saisonkalender inspirieren.

Gemüse	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Artischocke												
Aubergine												
Blumenkohl												
Bohnen, dicke												
Bohnen, grüne												
Brokkoli												
Butternut-Kürbis												
Champignon												
Chinakohl												
Erbse												
Fenchel												
Frühlingszwiebel												
Grünkohl												
Hokkaido												
Kartoffel												
Knollensellerie												
Kohlrabi												
Kürbis												
Mairübe												
Mais												
Mangold												
Meerrettich												
Möhre												
Pak Choi												
Paprikaschote												
Pastinake												
Petersilienwurzel												

Gemüse	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Pfifferlinge												
Poree/Lauch												
Portulak												
Radieschen												
Rettich												
Rhabarber												
Romanesco												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Rotkohl												
Salatgurke												
Schalotte												
Spaghettikürbis												
Spargel												
Spinat												
Spitzkohl												
Staudensellerie												
Steckrübe												
Steinpilz												
Süßkartoffel												
Tomate												
Weißkohl												
Wirsing												
Zucchini												
Zucker/Kaiserschote												
Zwiebel												

Freilandware Lagerware

Eine Portion Gemüse kann wahlweise auch durch Gemüsesaft ersetzt werden. Ebenso können zwei Portionen Obst (je eine Handvoll) wahlweise als Nachtisch, Zwischenmahlzeit oder im Naturjoghurt verzehrt werden.

4. Eiweiß für die Muskulatur

Eine der Folgen der chronischen Entzündung der Lunge bei COPD ist der vermehrte Abbau von Muskelmasse im Körper. Viele Betroffene bewegen sich oft aufgrund der Atemnot-Problematik, leider zu wenig, um ihre Muskeln zu erhalten. Die Folge ist ein fortschreitender Verlust von Muskelmasse. Dieser wiederum verstärkt zusätzlich die Atemprobleme.

Somit ist Muskelerhalt ein wichtiges Ziel zum Erreichen eines positiven Gesundheitszustands bei einer COPD-Erkrankung! Da Muskeln zu einem großen Anteil aus Eiweiß bestehen, ist somit neben regelmäßigem körperlichen Training, die ausreichende Eiweißzufuhr über die Ernährung unverzichtbar.

Bei COPD sollten 1,2 bis 1,9 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht am Tag aufgenommen werden, um Muskeln zu erhalten oder aufzubauen.

Die Formel für die täglich benötigte Eiweißmenge lautet:
 $1,6 \text{ Gramm} \times \text{Körpergewicht}^* (\text{kg}) = \text{Gramm Eiweiß/Tag}$

$$1,6 \times \text{--- kg} = \text{---}$$

Gramm Eiweiß täglich

Tipp: Bei einem BMI >30 sollte das angestrebte, reduzierte Gewicht gewählt werden!

Die Kombination ist hier entscheidend:

Bei jeder Mahlzeit sollte ein eiweißreiches Lebensmittel, bei warmen Mahlzeiten Fleisch, Fisch oder Ei, enthalten sein. Nüsse und Kerne sollten unbedingt ergänzend in den Speiseplan aufgenommen werden, z.B. als Snack oder als Topping auf einem Salat. Tierische und pflanzliche Eiweißquellen können gut kombiniert verzehrt werden, da Eiweiß, zusammen mit Getreideprodukten oder Kartoffeln gegessen, effektiver vom Körper verwertet wird.

Beispiele:

- Nudelaufbau mit Erbsen und Käse
- Pfannkuchen (Vollkornmehl + Ei)
- Pellkartoffeln mit Quark und Kichererbsen

Zusätzliche Rezepte finden Sie auch in Ausgabe 02/21 oder unter www.PRAEGRESS.de

Hülsenfrüchte beispielsweise enthalten als pflanzliche Eiweißquelle zudem auch Ballaststoffe, die die Darmflora wertvoll unterstützen und auch entzündlich wirkende Pflanzenstoffe.

5. Fette – die Qualität ist entscheidend

Fett ist nicht gleich Fett! Ungesättigte Fettsäuren sind wichtig für Herz und Kreislauf, hierbei ganz besonders die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Diese sind in Raps-, Walnuss-, Traubenkern- oder Leinöl und in naturbelassenen Nüssen und Kernen (Walnüsse, Leinsamen, Kürbiskerne, Pinienkerne) enthalten.

Vier Portionen täglich (1 Portion = 2 EL Öl / 1 Handvoll Nüsse) davon 2 EL gesundes Öl sollten pro Tag verzehrt werden.

Zum Kochen und Braten sind bitte nur raffinierte und nicht kaltgepresste Öle zu verwenden. Auch Olivenöl bietet ergänzend Antioxidantien und weitere ungesättigte Fettsäuren.

Nüsse sind auch eine besonders wertvolle Ergänzung im Müsli, im Salat oder einfach nur als Snack.

6. Kohlenhydrate - Vollkornprodukte bevorzugen

Getreide und Getreideprodukte bestehen vorwiegend aus Kohlenhydraten und versorgen den Körper mit Energie.

Hier sollten Vollkornprodukte bevorzugt werden, da das volle Getreidekorn einerseits zusätzliche wertvolle Inhaltsstoffe wie Eiweiß, Vitamine und Ballaststoffe enthält und andererseits länger sättigt. Ein besonders schönes und dazu noch schmackhaftes Kohlenhydrat bietet Vollkornbrot.

Doch wie oder woran erkennt man Vollkorn?

Die Antwort ist einfach: Wo Vollkorn draufsteht ist auch Vollkorn drin. Vollkornprodukte dürfen nur als solche bezeichnet werden, wenn in ihnen zu mindestens 90% Vollkornmehl aus dem vollen Getreidekorn verarbeitet wurde.



7. Pökelsalz vermeiden, dafür Kräuter und Gewürze nutzen mit dem gewissen Etwas!

Durch Pökelsalz (auch Natrium-Nitrit, E250) entsteht im menschlichen Körper eine Verbindung, die das Lungengewebe schädigt, denn es vermindert die Elastizität des Lungengewebes und Salz bindet generell Wasser.

Deshalb sollte bei COPD weitestgehend auf gepökelte Lebensmittel verzichtet werden! Zu diesen Lebensmitteln zählen z.B. Wurst, wie Salami, Bierschinken oder Kasseler.

Alternativ könnten z.B. leckere Brotaufstriche, wie in Ausgabe 03/20 vorgestellt, anstelle von Wurstwaren konsumiert werden. Auch würzige Pasten bieten eine beliebte Alternative: Senf, Meerrettich, Tomatenmark, Nussmus (z.B. Cashewmus), oder aber naturbelassener Fisch.

Die maximale (Koch-)Salz-Zufuhr sollte bei nur 6 Gramm am Tag liegen!

Zu beachten ist hier auch, dass viele Fertigprodukte, wie Pizzen, Tütensuppen/Brühe, salzige Snacks, aber auch fertige Müslis schon Salz enthalten. Hier bitte immer die Inhaltsangaben der Produkte lesen! Beim Kochen wird empfohlen, lieber mit reichlich Kräutern und Gewürzen abzuschmecken.

Mit Kräutern und Gewürzen kann nicht nur der Geschmack verfeinert werden, sie gelten obendrein noch als entzündungshemmend. Je mehr Kräuter und Gewürze verwendet werden, desto weniger Salz landet automatisch auf dem Teller.



Roxana J. Nolte-Jochheim, B.Sc.

Leiterin Ernährungstherapie der Nordseeklinik Westfalen, Bachelor Ernährungstherapie und Köchin

Für weitere Informationen besuchen Sie auch gern unsere Ernährungsseite auf unserer Konzeptwebsite www.PRAEGRESS.de und schauen Sie den Filmbeitrag zum Symposium Lunge 2022 an!



Das Meer ganz nah, der Strand vor der Tür, die Stadt um die Ecke. Und SIE mittendrin!

Unsere Nordseeklinik Westfalen liegt in 1A-Lage, direkt am feinsandigen Hauptstrand und der Strandpromenade des Heilbads Wyk auf der Insel Föhr, wenige Meter von der Altstadt und dem Hafen entfernt.

Ein erfahrenes, gesundheitsorientiertes Mitarbeiterteam freut sich, Sie ärztlich, therapeutisch und persönlich auf Ihrem individuellen Weg der Krankheitsbewältigung und Gesundung zu begleiten.

Eine wertschätzende und unterstützende Kommunikation ist für uns dabei wesentlich im Umgang miteinander. Seien Sie herzlich willkommen.

**NORDSEEKLINIK
WESTFALEN**
PNEUMOREHA AM MEER

Gesundheitskompetenz für Meer Lebensqualität



- Schwerpunktlinik für COPD, Asthma, Lungenemphysem & COVID-19 Folgeerkrankungen
- Wohnen direkt am Strand. Klimatische Reize, schadstoffarme Luft, Meeresaerosol
- **PRÄGRESS®-Konzept** mit Ernährungstherapie, Bewegung & Atmung und Stärkung mentaler Ressourcen
- Nachhaltige Reha mit wissenschaftlicher Expertise www.atemwege.science
- Patientenorientierter Familienbetrieb mit den gelebten Werten Vertrauen, Unterstützung und Transparenz
- Beihilfefähig
- alle Renten- & Krankenkassen

Sandwall 25-27
25938 Wyk auf Föhr
Telefon 0 46 81 / 599-0
info@Nordseeklinik.online
www.Nordseeklinik.online

Long Covid: Genesen, noch nicht gesund!

Das Virus ist nicht mehr nachweisbar. Trotzdem zeigen sich im späteren Verlauf multiple Folgeerkrankungen. Als Lungenfachklinik sammeln wir seit März 2020 Erfahrungen mit LONG-COVID. Seit Januar 2021 bietet unser Team jetzt mit dem **CORONACH®**-Konzept seine Expertise und Erfahrung an: www.CORONACH.info