

Ernährungstipps und Rezepte aus der Praxis (Teil 18)

Reflux (saurer Rückfluss) und COPD

Die Refluxkrankheit geht mit Symptomen wie Sodbrennen und Aufstoßen einher, welche durch den Rückfluss von Magensaft in die Speiseröhre entstehen können. Ursache ist hier häufig eine Störung des Verschlussmechanismus des Magens.

Die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) ist eine entzündliche Erkrankung mit einer dauerhaften Verengung der Atemwege, die vor allem die Ausatmung erheblich erschwert.

Sowohl Reflux als auch COPD sind heute häufig auftretende Krankheitsbilder, die nicht unbedingt miteinander in Verbindung gebracht werden. Fast jeder dritte COPD-Patient leidet allerdings gleichzeitig unter einem Reflux. Mittlerweile ist sogar eindeutig erwiesen, dass ein unbehandelter Reflux schubweise zu einer Verschlechterung der COPD beitragen kann.

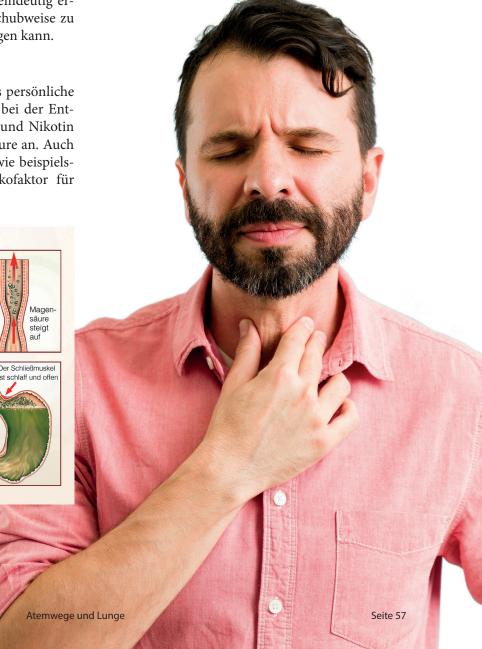
Reflux und Lebensstil

Der individuelle Lebensstil und auch das persönliche Essverhalten spielen eine wichtige Rolle bei der Entstehung der Refluxerkrankung. Alkohol und Nikotin regen dabei die Produktion der Magensäure an. Auch ein erhöhter Druck in der Bauchhöhle, wie beispielsweise durch Übergewicht, ist ein Risikofaktor für Reflux.

Hinzu kommen verschiedene Medikamente, oder auch fettige, süße, säurehaltige oder scharfe Nahrungsmittel, welche die Magensäureproduktion ebenfalls steigern. Ebenso spielt es eine Rolle, welche Menge und wie häufig gegessen wird: So sorgen vor allem große, schnell verzehrte Mahlzeiten sowie das Essen kurz vor dem Schlafengehen für Beschwerden.

Tipps bei akuten Beschwerden

Leichte Bewegung wie Spazierengehen, kann akute Beschwerden deutlich lindern. Ebenso hilft es oftmals, ein Stück trockenes Brot zu essen oder ein Glas warme Milch gegen das Sodbrennen zu trinken.



X

Tipps für den Ernährungsalltag

Um den Beschwerden vorzubeugen, ist es wichtig, täglich besser fünf bis sechs kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen und zusätzlich darauf zu achten, dass die Bissen klein sind und gründlich eingespeichelt und gekaut werden. Die Kleidung sollte nicht zu eng sein und die letzte Mahlzeit sollte etwa 4 Stunden vor dem Schlafengehen stattfinden.

Auch die Reduktion von Stress und Übergewicht sind hilfreich. Raucher sollten unbedingt mit dem Rauchen aufhören!

Im Allgemeinen wird zu einer überwiegend pflanzlichen Kost mit wenig Fett und Zucker geraten. Um den Magen zu entlasten, sollten eiweißhaltige und ballaststoffreiche Lebensmittel ein wichtiger Teil jeder Mahlzeit sein.

Geeignet	Nicht geeignet
Gemüse	Weißmehlprodukte
Ballaststoffhaltige Getreideprodukte	Zuckerhaltige Lebens- mittel und Getränke
Fettarme Milchprodukte	Fertigprodukte wie z.B. Dressings
Hochwertige pflanzliche Fette (Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl)	säurehaltige Lebensmittel (Kaffee, Softdrinks, Kohlensäure, Fruchtsäfte, saures Obst)
Nüsse und Samen (in Maßen)	Fettreiche Speisen, Frittiertes, Paniertes, Geräuchertes
	Alkohol





Hühnerkeule mit Aprikosen-Pfirsichcoulis an Joghurtsauce, Cashewkernen und Bulgur

Nährwerte pro Portion: 848 kcal, 44,3 g Eiweiß, 41,5 g Fett (davon 9,7 g gesättigt)

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Hühnerkeulen
- 75 g getrocknete Aprikose, gewürfelt
- 50 g Pfirsich, in Scheiben
- 150 g Naturjoghurt
- 4 Stangen Lauchzwiebel, in Ringen
 - 150 g Bulgur
 - 40 g Cashewkerne, geröstet etwas Rapsöl zum Braten Salz, Currypulver, Zitronensaft

Zubereitung

- Die Hühnerkeulen mit Curry und Salz würzen, in einer Pfanne mit Rapsöl braten. Lauchzwiebel, Pfirsich und Aprikose hinzugeben und im Ofen bei 200°C ca. 20 Minuten garen lassen.
- Bulgur nach Packungsanleitung garen.
- Naturjoghurt mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken. Das Gericht zusammen mit den Cashewkernen anrichten.

Guten Appetit!

wünschen die Ernährungstherapeutinnen der Nordseeklinik Westfalen Wyk auf Föhr

www.PRAEGRESS.de

L.: Roxana J. Nolte-Jochheim, B.Sc. Ernährungstherapie & Köchin Leitende Ernährungstherapeutin Nordseeklinik Westfalen

R.: Cindy Maréchal Dipl. oec. troph. (FH) Ernährungstherapeutin



Lauwarmer Rote-Beete-Salat mit Feta und Walnüssen

Nährwerte pro Portion: 308 kcal, 11 g Eiweiß, 23,4 g Fett (davon 7,4 g gesättigt)

Zutaten für 2 Portionen:

200 g Rote Beete in Würfeln (gegart)

75 g Feta, gewürfelt

40 g Walnüsse, geröstet

1 TL Senf (mittelscharf)

1TL Honig

etwas Rapsöl

1 Knoblauchzehe in Scheiben

Salz, Petersilie

Zubereitung

 Die Rote-Beete-Würfel in einer Pfanne mit Rapsöl anrösten, den Feta hinzugeben und mit Senf, Honig, Salz und Petersilie abschmecken. Zusammen mit den Walnüssen anrichten.

TIPP:

Je nach Saison eignen sich auch viele andere bunte Gemüsesorten für dieses Pfannengericht.

Pastinaken-Steckrüben-Eintopf mit Rindfleischbällchen

Nährwerte pro Portion: 450 kcal, 27,2 g Eiweiß, 28,9 Fett (davon 9,9 g gesättigt)

Zutaten für 2 Portionen:

250 a Rinderhackfleisch

200 g Pastinake, gewürfelt

200 g Steckrübe, gewürfelt

70 g Lauch, in Ringen

Petersilie

etwas Rapsöl

Salz, Nelke (ganz), Lorbeerblätter

Zubereitung

- Aus dem Rinderhack kleine Bällchen formen, diese in einer Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten.
- Pastinake, Steckrübe, Lauch und Petersilie mit kaltem Wasser ansetzen und mit Salz, einer Nelkenknospe und Lorbeerblättern aufkochen.
- Die Rindfleischbällchen in den Eintopf geben und mindestens 20 Minuten köcheln lassen.





Gesundheitskompetenz für Meer Lebensqualität

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.

- Schwerpunktklinik 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
 www.Praegress.de
- Nachhaltige Reha mit wissenschaftlicher Expertise www.Atemwege.science
- Patientenorientierter
 Familienbetrieb mit den
 gelebten Werten Vertrauen,
 Unterstützung und Transparenz
- Renten, Krankenkassen & Beihilfe



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