

Richtige Ernährung bei COPD

Die wichtigsten Ernährungstipps

Mit den folgenden Ernährungstipps können Sie den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen und Ihren Körper optimal unterstützen. Die bestmögliche Ernährung hängt stark davon ab, welcher Patiententyp Sie sind – es wird zwischen „Pink Puffer“ und „Blue Bloater“ unterschieden. Eine detaillierte Beschreibung der beiden Patiententypen finden Sie im COPD-Kurs unter mehr-luft.copd-kurs.at im Kapitel Ernährung.

Diese Checkliste fasst nochmals die wichtigsten Ansatzpunkte bei verschiedenen Problemen im Zusammenhang mit Ernährung zusammen. Da die Ernährung bei COPD ein sehr wichtiger Faktor ist, sprechen Sie bitte bei Fragen und Problemen immer mit ihrem Arzt.

Kontrolle des Körpergewichts

Untergewicht wirkt sich generell negativ auf den Krankheitsverlauf aus, während Übergewicht andere Probleme wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Schlafapnoe begünstigt.

- ✓ Die optimale tägliche Energiezufuhr sollte von einem Experten individuell berechnet werden.
- ✓ Wiegen Sie sich 2x pro Woche, am besten immer zur gleichen Zeit (zum Beispiel morgens nach dem Entleeren der Harnblase).
- ✓ Notieren Sie sich Ihr Gewicht in einer Tabelle, um Änderungen schnell zu erkennen.
- ✓ Gehen Sie bei Änderungen (vor allem bei unerwarteter Gewichtsabnahme) zum Arzt.

Erhalten der Muskelmasse

Bei COPD wird durch die erschwerte Atmung mehr Muskelarbeit für das Atmen benötigt. Die Ernährung soll einem Muskelabbau entgegen wirken.

- ✓ Eiweißreiche Kost ist gut für den Muskelaufbau.
- ✓ Ideal sind Kombinationen aus Kohlenhydraten und leicht verdaulichem Eiweiß. Beispiele: Kartoffel mit Ei oder Getreide mit Milchprodukten (Müsli mit Joghurt, Brot mit Käse).
- ✓ Wichtig: Es sollte immer eine Bewegungstherapie durchgeführt werden. Die Ernährung alleine kann den Muskelaufbau nur unterstützen. Für den Aufbau sorgen Sport und Bewegung.

Tipps bei Atemnot

Geraten Sie beim Essen in Atemnot? Die richtige „Technik“ beim Essen kann das verhindern:

- ✓ Vor dem Essen ausruhen.
- ✓ Essen Sie langsam und in kleinen Portionen. Sitzen Sie wenn nötig im Kutschersitz (nach vorne gebeugt bei schulterbreitem Stand der Füße).
- ✓ Nutzen Sie zwischen den einzelnen Bissen die Lippenbremse und bauen Sie damit die Überblähung ab. Wenn nötig, nehmen Sie auch Sauerstoff während des Essens, die Kaumuskulatur benötigt viel Sauerstoff.

Wichtige Nährstoffe

- ✓ Ausreichend **Kalzium** beugt Osteoporose (Knochenerweichung, Knochenabbau) vor. Gute Quellen: Milchprodukte, stilles Mineralwasser (auf kalziumreiche Sorte achten!), Gemüse und Nüsse.
- ✓ **Vitamine:** Die Ernährung sollte vitaminreich sein. Dafür sorgen mindestens 400g Gemüse oder Obst am Tag, z. B. als Hauptgericht, Früchte im Morgenmüsli, Obstsalat, Smoothie.
- ✓ **Fettsäuren:** Wertvolle ungesättigte Fettsäuren stecken in Kaltwasserfischen (Lachs, Hering, Thunfisch), Speiseölen (Leinöl, Rapsöl) sowie in Leinsamen und Nüssen.
- ✓ **Antioxidantien:** Fangen freie Radikale ab und vermindern oxidativen Stress im Körper, der zu Zellschädigungen und Entzündungen führen kann. Wichtige Vertreter sind zum Beispiel Vitamin C (Zitrusfrüchte, Kohl, Broccoli), Beta-Carotin (Möhren, Spinat, Aprikosen) und Vitamin E (Keimöl, Mandeln, Vollkorn).
- ✓ **Zu viel Salz meiden:** Eine zu hohe Salzaufnahme führt zur Einlagerung von Wasser im Körpergewebe, was die Atmung beeinträchtigen kann. Verwenden Sie vermehrt Gewürze und Kräuter zum Würzen Ihrer Speisen.

Tipps bei Magen-Darm-Problemen

- ✓ **Blähungen und Völlegefühl:** Lieber öfter kleinere Portionen essen. Blähendes meiden (Kohl, Zwiebeln). Tee aus Fenchel oder Fenchel-Anis-Kümmel kann helfen. Kohlensäurehaltige Getränke weglassen.
- ✓ **Verstopfung:** Essen Sie ballaststoffreich, trinken Sie viel und bewegen Sie sich regelmäßig. Zur Not können auch Abführmittel helfen (am besten nur nach ärztlicher Rücksprache).
- ✓ Vergessen Sie beim Pressen zum Stuhlgang nicht auf die Lippenbremse.

Tipps bei Untergewicht

Bei Patienten vom Pink-Puffer-Typ und generell bei fortgeschrittener Erkrankung wird es oft schwer, das Gewicht zu halten. Unsere Tipps:

- ✓ Essen Sie lieber öfter kleine Mahlzeiten als wenige große.
- ✓ Eher kalorienreiche Mahlzeiten bevorzugen, aber essen Sie vor allem das, auf was Sie Appetit haben (davon isst man automatisch mehr).
- ✓ Für zusätzliche Kalorien sorgen ein Klecks Butter, Sahne oder Öl. Auch Nüsse haben viele Kalorien und liefern zugleich viele wertvolle Nährstoffe.
- ✓ Beim Einkauf darauf achten, dass immer genug Lieblingssnacks im Haus sind.
- ✓ Ergänzend kann hochkalorische Zusatznahrung (Trinknahrung, Instantpulver) sinnvoll sein.
- ✓ Trinken Sie am besten nicht während der Mahlzeiten (stärkere Magenfüllung führt zu früherem Sättigungsgefühl).