

COPD-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit COPD

Starke Leistung. Ganz persönlich.



Ausgewogene Ernährung bei COPD

Bei COPD spielt die Ernährung eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden und den Krankheitsverlauf. Über- wie Untergewicht beeinflussen das Fortschreiten der Erkrankung. Mit der richtigen Ernährung lassen sich bei COPD Symptome wie Atemnot und mangelnde Leistungsfähigkeit bessern und dem Verlust von Kraft- und Leistungsfähigkeit entgegenwirken.

Fehl- und Mangelernährung sind bei COPD häufig und typisch: 2 bis 6 von 10 Patienten leiden darunter. Übergewicht stellt schon beim Gesunden eine körperliche Belastung dar, weil u. a. durch Druck auf das Zwerchfell die Lungenentfaltung behindert und so die Atmung erschwert wird. Bei COPD wiegt dies umso schwerer. Untergewicht stellt ein Problem dar, weil dann zu wenig Energie zugeführt wird. COPD-Patienten benötigen durch die krankheitsbedingt erschwerte Atmung zusätzlich Energie, weil die Atemmuskulatur deutlich mehr arbeiten muss. Der Energieverbrauch kann 10-fach höher sein als beim Gesunden.

COPD-Patienten haben oft Schwierigkeiten, ihr Gewicht überhaupt zu halten. Zusätzlich kommt es bei vielen zu einem Muskelabbau. Nach heutigen Erkenntnissen ist er mitbedingt durch entzündliche Prozesse, die von der Lunge auf den ganzen Körper und damit auch auf die Muskulatur übergreifen. ►



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

das Atmen fällt schwerer mit zu vielen Pfunden, weil sie den Körper belasten. Mit zu wenig Gewicht aber ebenfalls, weil dann die Energie fehlt. Die Ernährung hat bei COPD also eine besondere Bedeutung, denn mit ihr steht und fällt auch Wohlbefinden und Krankheitsverlauf. Lesen Sie hier, was Sie tun können, um gut versorgt zu sein.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

2 Ausgewogene Ernährung bei COPD

3 Nasenpflege – nicht nur im Winter wichtig

4 Buch-Vorschlag: Ernährung bei COPD Kurz berichtet

► **Dem Muskelabbau kann man durch Bewegung** zu einem gewissen Maß entgegenwirken, jedoch fühlen sich viele so krank und durch die Atemnot belastet, dass sie sich mehr ausruhen, anstatt sich mehr zu bewegen. Das fördert jedoch den Muskelabbau und damit schreitet auch der Gewichtsverlust voran.

Um die Ernährungssituation zu stabilisieren, gehört die Gewichtskontrolle und die Bestimmung des BMI (Body-Mass-Index) zur Routine. Er sollte nicht unter 21 fallen oder über 25 steigen. Diese Beobachtungen helfen, die Energie- und Nährstoffzufuhr richtig anzupassen.

Aber, eine Mangelernährung sieht man COPD-Patienten nicht unbedingt an. Denn nicht nur offensichtlich Dünne, sondern auch Normal- und Übergewichtige können an zu wenig oder in der Balance nicht ausgewogen zugeführten Nährstoffen leiden. Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, dass trotz normalem oder erhöhtem BMI ein schlechter Ernährungszustand vorliegen kann.

Die Ernährung bei COPD unterscheidet sich nicht wesentlich von den Empfehlungen für eine ausgewogene, gesunde Ernährung, die für jeden von uns gilt. Allerdings liegt neben der Nährstoffzufuhr ein Hauptaugenmerk natürlich darauf, Unter- oder Übergewicht auszugleichen. Dazu muss die Energiezufuhr angepasst werden.

Eine individuelle Ernährungsberatung in einer Klinik oder bei einem Ernährungsberater ist bei COPD empfehlenswert. Zunächst sollten dabei über ein Ernährungsprotokoll die derzeitigen Ess- und Trinkgewohnheiten festgehalten werden, um den aktuellen Ernährungsstatus zu erkennen. Damit eine Ernährungsumstellung besser gelingt, sollte die anschließende Empfehlung mögliche Begleitsymptome, wie Müdigkeit, Blähungen, Zahnprobleme oder zu wenig Hungergefühl, berücksichtigen ebenso wie die persönlichen Geschmacksvorlieben.

Bei COPD ist es von Bedeutung, gute Lebensmittel einzukaufen und im Hinblick auf die Kalorienzufuhr und den Muskelerhalt sinnvoll zu kombinieren. Ideal wären Kohlenhydrate aus Getreide oder Kartoffeln zusammen mit qualitativ hochwertigen Eiweißen aus Milchprodukten oder Ei, z. B. Brot oder Nudeln mit Käse, Pfannkuchen, Getreidebratlinge, Kartoffelpüree mit Rührei oder Pellkartoffeln mit Quark.

Unter anderem aufgrund des erhöhten Osteoporoserisikos bei COPD sollten die Speisen außerdem ausreichend Kalzium und Vitamine enthalten. Den Mineralstoff Kalzium liefern neben Milch und Milchprodukten auch kalzi-

umreiche Mineralwässer und Gemüsesorten (z. B. Grünkohl, Fenchel, Brokkoli) sowie Nüsse und Samen (Sesam-, Leinsamen). Den Richtwert von mindestens 400 g Obst und Gemüse am Tag erreicht man auch über selbst gemachte Milchshakes, Jogurt oder Quarkspeisen mit frischen Früchten, die je nach Geschmack mit Nüssen, Sahne oder Eiscreme energiereicher angemischt werden können. Weitere Infos finden Sie auch im Flyer „Ernährung bei COPD“ der Deutschen Atemwegsliga (www.atemwegsliga.de → COPD).

Lecker & einfach: Rezeptvorschlag bei COPD



Kürbissuppe mit Ingwer (Zutaten für 2 Personen)

- ca. 350 g Hokkaido-Kürbis
- 2 Knoblauchzehen
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Stück (ca. 5 cm) Ingwer
- ½ TL gekörnte Gemüsebrühe
- 1 EL Rapsöl
- Currypulver
- 1-2 EL saure Sahne
- Pfeffer aus der Mühle

Den Kürbis waschen, halbieren, Kerne und Fasern mit einem Löffel entfernen und das Fleisch mit der Schale in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, die Zwiebeln in grobe, den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Die Instant-Brühe mit 600 ml kochendem Wasser verrühren.

Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Knoblauch und Ingwer dazugeben, kurz mitdünsten. Mit Curry nach Geschmack bestäuben und kurz umrühren. Dann die Kürbiswürfel hinzufügen und unter Rühren rundum anbräunen. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 bis 20 Minuten köcheln, bis der Kürbis vollständig zerfällt. Ab und zu umrühren. Danach saure Sahne und 100 ml Wasser untermischen. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren und nochmals kurz aufkochen. Vor dem Servieren mit Pfeffer würzen. (Quelle: www.ndr.de)

Nasenpflege – bei Atemwegserkrankungen nicht nur im Winter wichtig

Typisch für die Winterzeit sind der Wechsel von feuchtkal-ter Luft oder eisigem Wind draußen und trockener, warmer Heizungsluft drinnen. Für die Atmungsorgane bedeuten die Wintermonate Schwerarbeit – nicht nur für Patienten mit Lungenerkrankungen. Denn neben der erhöhten Anpas-sungsleistung an den Wechsel von Kalt und Warm kommt im Winter der vermehrte Ansturm von Viren und Bakterien hin-zu. Doch eigentlich gilt bei allen Atemwegserkrankungen das ganze Jahr hindurch: Nasenpflege schützt und erleichtert.

Denn Nasenpflege stärkt die natürliche Abwehr der Atemwege: Damit die Luft möglichst ungehindert fließen kann, muss die Nase ihre Aufgabe als „Kontrolleur und Wächter“ erfüllen. Sie tut das, indem sie mit der Nasen-schleimhaut die Atemluft vorreinigt, erwärmt und anfeuch-tet. Die winzigen Flimmerhärchen darin fangen Schmutz-partikel, Schadstoffe und auch Krankheitserreger ab und befördern sie wieder nach draußen. Dafür ist es wesent-lich, dass die Nasenschleimhaut stets gut feucht und das Nasensekret dünnflüssig bleibt.

Vor dem Austrocknen schützen heißt einerseits viel trin-ken. Denn nur wenn genug Flüssigkeit im Körper ist, kann auch das Nasensekret dünnflüssig sein. Andererseits muss die Schleimhaut auch von außen gepflegt werden. Meer-salzhaltige Nasensprays bewahren vor dem Austrocknen und lösen angetrockneten Schleim. Es gibt sie auch mit Zu-sätzen wie Dexpanthenol zur Wundheilung oder Hyaluron-säure zur Verbesserung der Wasserhaltefähigkeit. Auch Öle können nachhaltig befeuchten. Gut wirksam sind Zitrusöl, Sesamöl oder Salbeiöl. Sie lösen Verkrustungen und bilden einen schützenden öligen Film. Mit einer Pipette lassen sie sich in die Nase träufeln und sollten dann durch sanftes Massieren der Nasenflügel ein wenig verteilt werden.

Abschwellende Nasensprays bzw. -tropfen sind immer nur ein Mittel zur kurzzeitigen Anwendung, wenn die Na-senatmung sehr behindert ist. Auf Dauer trocknen sie die Schleimhaut zusätzlich aus und machen abhängig.

Beim Schnäuzen sollten Sie sanft vorgehen. Nehmen Sie extra weiche Papiertaschentücher. Küchen- oder Toi-lettenpapier ist zu grob und lässt die empfindliche äußere Nasenhaut und den Naseneingang schnell wund werden. Putzen Sie vorsichtig, ohne zu reiben. Schnauben Sie abwechselnd aus jedem Nasenloch leicht aus. Bitte nicht „trompeten.“ Dabei entsteht zu hoher Druck, der das Na-sensekret in die Nebenhöhlen drücken kann, wo es einen idealen Nährboden für Viren und Bakterien bildet.

Regelmäßige Nasenspülungen beugen trockener Schleimhaut vor und entfernen Schmutzpartikel, Staub und Krankheitserreger, bevor sie sich einnisten können. So beugen Sie auch Erkältungen vor.

Es empfiehlt sich, die Nase täglich zu spülen. Hierzu eigen sich Nasenduschen aus Kunststoff oder besser Nasenspülkännchen aus Keramik oder Glas, um den Plas-tikkonsum zu reduzieren. Man spült mit isotonischer Koch-salzlösung, das heißt einer Lösung, die dem Salzgehalt des Blutes angepasst ist. Es gibt sie als Fertigprodukt in Drogerien und Apotheken, sie lässt sich aber auch einfach selbst herstellen (s. Kasten unten).



Die Spülung der Nase ist ganz einfach: Das Salzwasser einfüllen und den Nasenaufsatz an ein Nasenloch anset-zen. Dabei das Luftloch oben mit einem Finger zuhalten.

Den Mund weit öffnen, den Kopf nach vorne über das Waschbecken beugen und zur Seite neigen. Anschließend das Luftloch öffnen, damit die Lösung ausfließen kann. Die Salzlösung fließt dann durch die Nasenhöhle und über das andere Nasenloch wieder aus.

Nasenspül-Lösung selbst gemacht

- 1 gestrichener Teelöffel Kochsalz (ca. 4-5 g)
- 500 ml lauwarmes Wasser

Das Salz im Wasser vollständig auflösen.

Buch-Vorschlag: Ernährung bei COPD

„**Bewusst essen und endlich wieder durchatmen**“ - unter diesem Motto erklären drei Diabetologinnen und ein Mediziner, warum die richtige Ernährung den Körper bei COPD stärken und Beschwerden lindern kann, wie die ausgewogene Ernährung bei Normal- und Übergewicht aussehen sollte und Energie-reserven bei Untergewicht wieder aufgefüllt werden können.



Das Buch liefert 120 schnelle Rezepte gruppiert für die besonderen Bedürfnisse bei Normal-, Über- und Untergewicht. Unterschiedliche Rezeptvorschläge auch für Zwischenmahlzeiten, kleine Speisen, Vegetarier oder Fischliebhaber ermöglichen eine flexible Speisenzusammenstellung. Empfehlungen bei verschiedenen Problematiken wie Müdigkeit, Appetitmangel, Magenschmerzen oder Verstopfung machen das Buch zu einem praktischen Begleiter. Mit einem Abschnitt zur Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) spricht es auch die Möglichkeiten der naturheilkundlichen Verfahren an.

Autoren: Agnes Budnowski, Flora Koller, Martina Kreuter, Dr. Ralf-Harun Zwick, maudrich Verlag; 14,50 EUR; 1. Auflage (27. April 2015), 167 Seiten; ISBN-10: 3990020005, ISBN-13: 978-3990020005

Kurz berichtet:

Mit Bewegung körperlich und seelisch fitter: Bewegung ist bei COPD immer ein wichtiger Therapiebestandteil, um dem Muskelabbau entgegenzuwirken und die Lungenfunktion zu stärken. In einer 5-jährigen Beobachtung von 409 COPD-Patienten haben Autoren aus den Niederlanden und der Schweiz gezeigt, dass regelmäßige körperliche Anstrengung auch positive Effekte auf Ängste und Depressionen hat. Diese häufigen Begleiterscheinungen bei COPD mindern die Lebensqualität und können auch die Atemnot verstärken. Bei körperlich aktiven Studienteilnehmern traten psychische Symptome deutlich seltener auf.

Sich mit 600 Schritten mehr am Tag besser fühlen: Eine andere Studie zur Bewegung hat untersucht, ab welchem zusätzlichen Bewegungspensum COPD-Patienten eine spürbare und klinisch bedeutsame Verbesserung ihres Befindens erreichen. Dazu wurde die Schrittzahl ermittelt, die 74 Patienten im Alter zwischen 59 und 73 Jahren vor und nach einer dreimonatigen Rehabilitation am Tag erreichten. Die durchschnittliche Tagesschrittzahl stieg dabei von 3.839 auf 4.644 an. Bereits ab einer Steigerung um 600 Schritte fühlten sich die Patienten spürbar besser.

(Quelle: Ärztezeitung)

Muss es noch Papier sein?

Seit 2014 können Sie unseren COPD-Infobrief auch im Internet lesen und herunterladen. Sie wollen umweltfreundlich Papier einsparen und auf die 2-mal jährlich erscheinende Druckausgabe zugunsten der Online-Version verzichten? Dann senden Sie uns einfach eine E-Mail an:

► dmp-infobrief@sbk.org

Die aktuelle digitale Version des COPD-Infobriefs finden Sie immer hier:

► www.sbk.org/COPD

SBK-Gesundheitstelefon MedPlus

0800 0 725 725 700 2
(gebührenfrei*)

* Innerhalb Deutschlands; aus dem Ausland erreichen Sie uns telefonisch unter +49 89 444 570 90 zu den im Ausland geltenden Telefongebühren.

Hinweis

Die vorliegenden Inhalte dienen ausschließlich der Information. Es handelt sich um allgemeine Hinweise, die sorgfältig recherchiert wurden und dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung entsprechen. Die Informationen sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung.

Herausgeber

SBK
80227 München

Redaktion

SBK: Bärbel Bächlein
4sigma GmbH:
Dipl.-Biol. Janine Fritsch
Medizinisches Lektorat:
Dr. med. Eva-Maria Jacob

Kontakt

Fax: 089 950084-10
E-Mail: info@4sigma.de
Internet: www.4sigma.de, sbk.org

Bildnachweis

S. 3 www.emser.de; S. 4 maudrich Verlag; alle anderen: fotolia

Gedruckt auf Enviro Top, einem zertifizierten Recyclingpapier