

Richtige Ernährung bei COPD

Tipps und Tricks – Für die Umsetzung der richtigen Ernährung im Alltag

Gerade bei chronischen Erkrankungen wie COPD ist es wichtig, die Krankheit zu verstehen. Denn nur wenn Sie die Krankheit auch verstehen, sind Sie in der Lage, die für Sie richtigen Entscheidungen zu treffen. Entscheidungen, die Ihnen trotz Ihrer Krankheit erlauben, Ihren Alltag so normal wie möglich zu gestalten. COPD betrifft nicht nur die Lunge, sondern ist eine systemische Entzündung, die mit einer negativen Energiebilanz (Gewichts- und Muskelverlust) einhergeht. Dies wiederum führt oft zu einem Verlust an Lebensqualität.

Die richtige Ernährung bei COPD ist deshalb ein wichtiger Bestandteil einer erfolgreichen Behandlung. Ziel ist es, nicht nur die Lungenfunktion zu verbessern, sondern auch das Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen und dadurch Ihre Lebensqualität zu steigern.

Es gibt verschiedene Gründe, warum die Ernährung in der Behandlung von COPD eine so wichtige Rolle spielt.

Das Gewicht

Sowohl Über- als auch Untergewicht beeinflussen die Symptomatik und das Fortschreiten von COPD negativ. Anzustreben ist darum ein Körpergewicht mit einem Body-Mass Index (BMI) zwischen 21 bis 24 kg/m². Je nach Ausgangslage sind jedoch oft zum BMI auch weitere Aspekte zu berücksichtigen. Das Zielgewicht sollte immer individuell festgelegt werden.

Regelmässige körperliche Aktivität spielt bei der Erhaltung der Mobilität und der Muskelmasse eine wichtige Rolle. Sie ist darum sowohl bei übergewichtigen als auch bei untergewichtigen COPD-Betroffenen wichtig. Bei Verlust an Muskelmasse kann die Atemarbeit nur durch die Kombination einer erhöhten Kalorienzufuhr und einem gezielten körperlichen Training verbessert werden.

Übergewicht

Übergewicht ist in den allermeisten Fällen die Konsequenz einer anhaltend positiven Energiebilanz.

Übergewicht fordert Ihrem Körper eine zusätzliche Leistung ab, indem Sie mehr Sauerstoff benötigen bzw. mehr Atemarbeit leisten müssen. Dies wiederum führt dazu, dass Sie physisch und auch psychisch weniger belastbar sind und Ihnen die Bewältigung der Alltagsaktivitäten schwerer fällt. Eine langsame (ein bis zwei Kilogramm Gewichtsverlust pro Monat), jedoch kontinuierliche Gewichtsreduktion ist daher

empfehlenswert. Als Richtwert für Ihr persönliches Zielgewicht eignen sich im allgemeinen die BMI-Tabelle oder die Methode nach Broca (Körpergröße in Zentimeter minus 100 = Normal- bzw. Sollgewicht). Wie bereits erwähnt, ist es jedoch immer wichtig, die Situation individuell zu beurteilen. Nehmen wir an, Sie wiegen 95 Kilogramm bei einer Körpergröße von 1,80 Meter (BMI von 29.3 kg/m²) so läge das Zielgewicht bei 78 kg (BMI von 24 kg/m²). Oft genügt jedoch bereits eine Gewichtsreduktion von fünf bis zehn Prozent, um eine merkbare Verbesserung Ihres Allgemeinzustandes zu erreichen. In diesem konkreten Beispiel heißt das eine Gesamtgewichtsreduktion von viereinhalb bis neun Kilogramm. Eine langfristige Umstellung auf eine ausgewogene, fettreduzierte Ernährung anhand der Lebensmittelpyramide kann Ihnen helfen, dieses Ziel zu erreichen. Da von den drei energiereichen Nährstoffgruppen, Kohlenhydrate (Zucker, Stärke), Fett und Eiweiß, die Gruppe der Fette am energiereichsten ist, ist es sinnvoll vor allem den Fettkonsum zu reduzieren. Die Unterstützung durch eine Ernährungsfachkraft kann durchaus sinnvoll sein. Sprechen Sie bei Bedarf mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Untergewicht

Viele an COPD erkrankte Menschen leiden an einem fortschreitenden Gewichtsverlust. Ein BMI von unter 21 kg/m² korreliert mit einer reduzierten Muskelmasse, einem erhöhten Infektrisiko sowie einer eingeschränkten physischen sowie psychischen Belastbarkeit. Alle diese Faktoren haben negative Konsequenzen auf Ihre Lebensqualität. Die Ursache des häufig beobachteten Gewichtsverlustes bei COPD ist vielschichtig. Ein erhöhter Grundumsatz, die durch die Krankheit entstehende katabole (abbauende) Stoffwechsellage sowie die oft zu beobachtende Appetitlosigkeit sind alles Gründe, die dazu beitragen. Die empfohlene, energiereiche Ernährung verbessert sowohl die Symptomatik als auch das Fortschreiten der COPD.

Sollte es Ihnen, trotz Anreicherungsmaßnahmen bzw. hochkalorischer Ernährung, nicht gelingen, Ihr individuelles Zielgewicht zu erreichen, sind meist industriell hergestellte, orale Zusatznahrungen indiziert. Bei oralen Zusatznahrungen handelt es sich um eine weitere, zusätzliche Möglichkeit, die Energieaufnahme zu erhöhen. Orale Zusatznahrungen können bei Bedarf durch Ihren Arzt oder Ihre Ärztin verordnet werden. Es gibt sie in den verschiedensten Geschmacksrichtungen.

Möglichkeiten zur Anreicherung mit Nahrungsmitteln

Möglichkeit	Anwendung
Butter	als Brotaufstrich, in Gratins und Suppen, Saucen, Pürees, Beilage, Gemüse
Rahm, Doppelrahm, Sauerrahm, Mascarpone	flüssig in Suppen, Saucen, Aufläufe, Gratins, Milchshakes, geschlagen in Birchermüsli, Desserts, Kompott
Olivenöl und andere pflanzliche Öle	in Suppen, Saucen, Aufläufen, Gratins, Salatsaucen
Zucker, Honig, Reissirup, Ahornsirup etc.	Getränke, Aufläufe, Breie, Desserts
Rahmquark	in Suppen, Saucen, Aufläufen, Gratins, Pürees, als Brotaufstrich (süß oder pikant), als Dessert mit Früchten
Geriebener, überbackener Käse (vollfett)	in pikanten Gerichten wie Suppen, Saucen, Gratins, Aufläufen, Teigwaren, Risotto, Polenta
Milchpulver	in Suppen, Saucen, Pürees, Frappés, Cremes, Desserts, Gratins (Vorsicht: bei Durchfall und Milchzuckerunverträglichkeit ungeeignet)
Maltodextrin (Geschmacksneutrales Pulver, erhältlich in Apotheken ohne ärztliche Verordnung)	Getränke, Suppen, andere Speisen

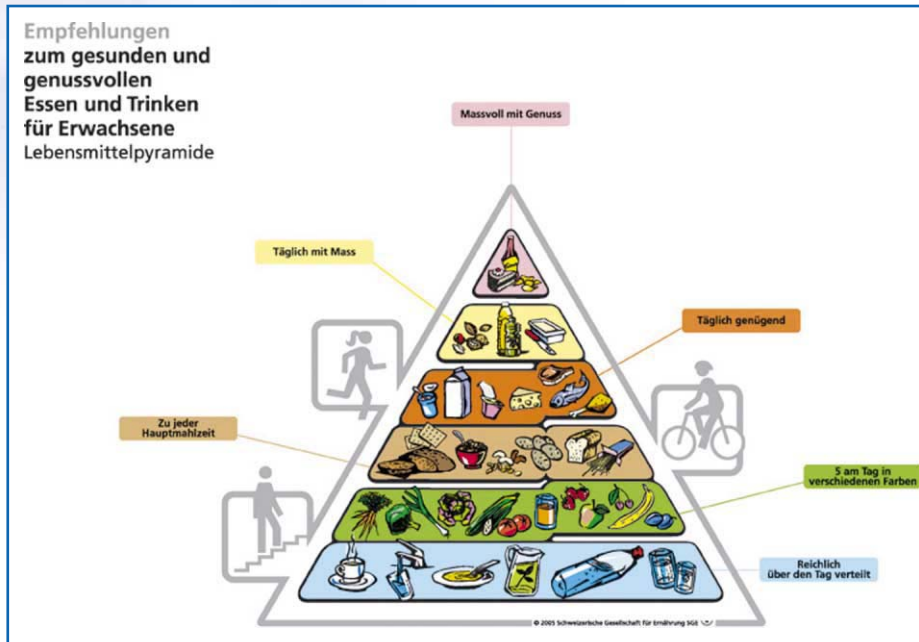
Eine gesunde Ernährung – die Lebensmittelpyramide

Die Lebensmittelpyramide zeigt uns, wie wir eine gesunde Kost im Alltag umsetzen können. Das Prinzip der Pyramide ist einfach: Unten sind die Nahrungsmittel aufgeführt, deren Konsum zu fördern ist. Weiter oben und vor allem in der Spitze der Pyramide stehen diejenigen Nahrungsmittel, welche nur sparsam zu konsumieren sind. Wichtig ist vor allem ein abwechslungsreicher Speiseplan. Zu jeder Mahlzeit gehört eine Stärkebeilage wie Reis, Kartoffeln, Brot oder Teigwaren. Dazu eine Eiweißquelle wie Hülsenfrüchte, Fleisch, Eier oder Milchprodukte sowie Gemüse oder Salat. (siehe Abb. S. 44)

Weitere Tipps und Tricks bei möglichen Problemen Wenn Sie...

... *schnell satt sind,*

- essen Sie energiereiche Nahrungsmittel zuerst.
- trinken Sie nicht kurz vor oder während des Essens, sondern erst eine Stunde danach.



Leichte Vollkost

Die leichte Vollkost eignet sich auch für gesunde Menschen und erfüllt folgende Kriterien:

- Sie deckt den Bedarf an allen lebensnotwendigen Nährstoffen.
- Sie orientiert sich an den neuesten ernährungsmedizinischen Erkenntnissen.
- Sie berücksichtigt den individuellen Energiebedarf.
- Sie berücksichtigt eine schonende, fettarme Zubereitungsart (nicht geeignet bei Wunsch auf Gewichtszunahme).

- essen Sie kalte Speisen zuerst.
- schneiden Sie die Mahlzeiten in sehr kleine Stücke.
- essen Sie langsam.

... *keine Lust mehr haben zu essen,*

- essen Sie energiereiche Nahrungsmittel zuerst.
- halten Sie bevorzugte Lebensmittel bereit.
- essen Sie häufig kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt.
- fordern Sie sich selber regelmässig zum Essen auf.

... *während des Essens unter Atemnot (Dyspnoe) leiden,*

- ruhen Sie sich vor dem Essen aus.
- essen Sie langsam.
- schneiden Sie die Mahlzeiten in sehr kleine Stücke.
- benutzen Sie Bronchodilatoren vor dem Essen.
- wenden Sie die Lippenbremse an.
- halten Sie sich Fertigmahlzeiten bereit (Tiefkühler, Vorratsschrank).
- eventuell Anschaffung eines Mikrowellenherdes.
- Benutzen Sie, nach Absprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, den Sauerstoff auch während des Essens.

... *unter Blähungen leiden,*

- achten Sie auf eine ausreichende Atmung, bevor Sie zu essen beginnen.
- essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt.
- meiden Sie psychischen und physischen Stress, vor allem auch kurz vor und während des Essens.
- meiden Sie blähende Nahrungsmittel (beachten Sie separate Empfehlungen unter „Leichte Vollkost“).
- achten Sie auf genügend Bewegung.
- trinken sie mindestens eineinhalb bis zwei Liter über den Tag verteilt.

Als Richtlinie wurden in der leichten Vollkost die Nahrungsmittel weggelassen, die bei mindestens fünf Prozent der Bevölkerung Sodbrennen, Blähungen und ein unangenehmes Völlegefühl auslösen. Bei der leichten Vollkost gibt es jedoch keine verbindlichen Ernährungsvorschriften. Es sollten nur Nahrungsmittel aus dem Speiseplan ausgelassen werden, auf die auch negativ reagiert wird. Die folgende Tabelle kann Ihnen jedoch eventuell hilfreiche Anhaltspunkte geben.

Unverträglichkeit	Häufigkeit in %
Hülsenfrüchte	30,1
Gurkensalat	28,6
Frittierte Speisen	22,4
Weißkohl	20,2
Kohlensäurehaltiges Getränk	20,1
Grünkohl	18,1
Fette Speisen	17,2
Paprikagemüse	16,8
Sauerkraut	15,8
Rotkraut	15,8
Mayonnaise	11,8
Kartoffelsalat	11,4
Geräuchertes	10,4
Eisbein	9,0
Zu stark gewürzte Speisen	7,7
Zu heiße und zu kalte Speisen	7,6
Süßigkeiten	7,6
Wein	7,6
Rotes Stein- und Kernobst	7,3
Nüsse	7,1

(Quelle: Rationalisierungsschema 2004)

Wenn Sie Probleme mit Ihren Zähnen oder Ihrem Gebiss haben:

- Essen Sie weiche, energiereiche Nahrung.
- Achten Sie auf eine gute Mundhygiene.
- Wenden Sie sich bei Bedarf an Ihren Zahnarzt oder Ihre Zahnärztin.

Weitere wichtige Aspekte

a. Medikation

Wenn Ihnen Ihr Arzt Steroide verschrieben hat, ist es wichtig, dem negativen Effekt des Medikamentes auf die Knochen entgegenzuwirken und einer Osteoporose vorzubeugen.

In die Praxis umgesetzt heißt das:

- Täglich drei bis vier Portionen Milch-/Milchprodukte zu konsumieren.
- Kalziumreiches Mineralwasser zu trinken (>300 mg/Liter).
- Genügend Sonnenlicht tanken, damit der Körper eine ausreichende Menge des Vitamin D herstellen kann.
- Besprechen Sie eine nötige Kalzium-Ergänzung mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

b. Entzündung

Die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren sowie Antioxydantien gehören zu den Substanzen, die den Entzündungsprozess positiv beeinflussen können. Der Konsum von Omega-3-Fettsäuren sowie von Antioxydantien kann durch die Ernährung mit folgenden Tipps gesteigert werden:

In der Praxis umgesetzt heißt das:

- Raps-, Baumnuss-, Soja- oder Weizenkeimöl anstelle von anderen pflanzlichen Ölen verwenden.

- Zweimal pro Woche fettreichen Fisch (z.B. Hering, Makrele, Sardine oder Thunfisch).
- Täglich mindestens fünf Portionen (eine Handvoll entspricht einer Portion) Gemüse und Obst.
- Vollkornprodukte bevorzugen.
- Nüsse und Samen konsumieren (Achtung bei Gewichtsreduktion).

COPD – das merke ich mir!

- Individuelles Zielgewicht anstreben, das Gewicht regelmäßig kontrollieren.
- Regelmäßig und ausgewogen essen, auf adäquate Kalorienmenge achten.
- Regelmäßige körperliche Aktivität nicht vergessen.
- Gegebenenfalls orale Zusatznahrung in den Speiseplan einbauen.
- Supplemente nach Absprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.



Autorin:

Karin von Burg
Dipl. Ernährungsberaterin HF
Hochgebirgsklinik Davos-
Wolfgang
Tel.: (0041/81) 417-3541
(mittwochs und freitags)

Hochkalorisches Frappérezept

Zutaten

1 Portion Rahmglace, Aroma nach Wahl,
1 gehäufter Teelöffel Zucker,
1,5 dl (Voll-)Milch je nach Laune können auch
frische oder gefrorene Früchte (1 Portion),
Instant-Kaffee oder Fruchtmarmelade (1 Teelöffel)
beigemischt werden.

Zubereitung

Alles mixen und Ihr Frappé ist fertig!

Hochkalorische Zwischenmahlzeit

*Peanut Butter Jelly Sandwich
(Erdnussbutter-Sandwich)*

Zutaten

Zwei Scheiben (Vollkorn-)Toast oder anderes
Brot, Erdnussbutter, Konfitüre oder Gelee

Zubereitung

Brot dick mit Gelee oder Konfitüre bestreichen
und eine zweite Scheibe Brot darauf legen.
Eventuell halbieren. Fertig ist Ihre hochkalori-
sche Zwischenmahlzeit!