



COPD

Liebe Patientin, lieber Patient,

eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) ist eine chronische Erkrankung der Atemwege. Durch diese Erkrankung haben Sie einen erhöhten Energiebedarf, welcher sich aus verschiedenen Faktoren, wie z. B. der gesteigerten Atemarbeit und den chronischen Entzündungsprozessen im Körper zusammensetzt.

Sowohl starkes Übergewicht als auch Untergewicht wirken sich negativ auf Ihren Zustand aus und sollten daher vermieden werden. Ein Body-Mass-Index (BMI) von 21 – 27 kg/m² ist anzustreben. Diätetisch können Sie mit ein paar Empfehlungen einer Mangelernährung entgegen wirken.

Beachten Sie einige Praxisempfehlungen:

- Der Eiweißbedarf ist leicht erhöht und kann mit einer guten Kombination aus Getreide und Milchprodukten oder Kartoffeln mit Milchprodukten/Ei gedeckt werden.
- Nehmen Sie viele kleine Mahlzeiten (6–8 Mahlzeiten) über den Tag verteilt zu sich.
- Reichern Sie Ihr Essen mit Sahne, Butter, pflanzlichem Öl und/oder Nüssen an.
- Achten Sie auf Ihr Fettsäuremuster.
 - Nehmen Sie reichlich an Omega-3-Fettsäuren zu sich, da diese eine entzündungshemmende Wirkung haben.
 - Tierische Fette sollten Sie nur in Maßen verzehren, da diese entzündlich wirken.

Omega-3-Fettsäuren sind enthalten in:

- Fettreiche Seefische: Lachs, Thunfisch, Hering, Makrele
- Lein-, Walnuss- und Rapsöl
- Walnüssen

- Achten Sie auf eine calcium- und Vitamin D-reiche Ernährung, um das Osteoporoserisiko zu senken.

Viel Calcium ist enthalten in:

- Grünem Gemüse (Brokkoli, Grünkohl, Fenchel, Lauch, Spinat) sowie in grünen Kräutern (Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Kerbel)
- Mineralwasser (auf das Etikett achten)
- Fettarmen Milchprodukten (z. B. Hartkäse)
- Mohn, Sesam, Haselnüsse, Mandeln

Viel Vitamin D ist enthalten in:

- Fettreichen Seefischen: Lachs, Thunfisch, Hering, Makrele
- Leber, Pilzen, Eigelb

Vitamin D kann der Körper durch das Auftreffen von Sonnenlicht auf der Haut auch selbst herstellen.

Auf diese Weise werden 80 % des Bedarfs gedeckt.

- Trinknahrung wird als ergänzende Energiequelle empfohlen, wenn der Bedarf sonst nicht gedeckt werden kann.
- Ausreichend Bewegung an der frischen Luft (für die körpereigene Vitamin D Produktion) zur Osteoporosevermeidung wird empfohlen.
- Bewegen Sie sich und trainieren Sie Ihre Atemmuskeln. Regelmäßiges körperliches Training führt zu einer Steigerung der Belastbarkeit und der Lebensqualität und senkt außerdem die Atemnot sowie die Müdigkeit.
- Verzichten Sie auf das Rauchen von Zigaretten, da das Fortschreiten der Erkrankung maßgeblich mit Ihrem Zigarettenkonsum zusammenhängt.

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	1/1