



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 Gesundheitszustand aus und sollten daher vermieden werden. Ein Body-Mass-Index (BMI) von 21–27 kg/m² ist anzustreben.

Wir haben einige Praxisempfehlungen für Sie zusammengestellt:

- → Ihr Eiweißbedarf ist deutlich erhöht. Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr von eiweißreichen Lebensmitteln wie Fisch, Milchprodukte, Eier und Hülsenfrüchte (auf Verträglichkeit achten). Gute Kombinationen sind Getreide und Milchprodukte oder Kartoffeln mit Milchprodukten/Ei, z. B. Pellkartoffeln mit Quark, Kartoffelpüree mit Rührei, Pfannkuchen und Getreidebratling.
- → 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 antientzündliche Wirkung haben. Sie finden Omega-3-Fettsäuren in fettreichen Seefischen wie Hering, Makrele, Lachs und Thunfisch sowie in Nüssen und Samen (z. B. Chiasamen, Hanfsamen) und daraus hergestellten Ölen wie Raps-, Lein-, Walnuss- und Hanföl. Zudem gibt es speziell mit Omega-3-Fettsäuren angereicherte Öle sowie Algenöl, welche die antientzündlichen Fettsäuren liefern.
 - Tierische Fette wie fettreiche Fleisch- und Wurstwaren, Schmalz sowie fettreiche Käsesorten sollten Sie nur in Maßen verzehren, da diese entzündungsfördernd wirken.
- → Achten Sie auf eine calcium und Vitamin D-reiche Ernährung, um Ihr Osteoporoserisiko zu senken.

Viel Calcium ist enthalten in:

- Grünem Gemüse (Brokkoli, Grünkohl, Fenchel, Lauch, Spinat) sowie in grünen Kräutern (Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Kerbel)
- Mineralwasser Achten Sie auf das Etikett: Kalziumreiche Mineralwässer enthalten > 300 mg Kalzium/Liter
- gereiften Milchprodukten wie Schnitt- oder Hartkäse
- Mohn, Sesam, Haselnüssen, Mandeln

Viel Vitamin D ist enthalten in:

- Fettreichen Seefischen: Lachs, Thunfisch, Hering, Makrele
- Leber, Pilzen, Eigelb
- → Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Damit bleibt der Bronchialschleim dünnflüssiger und Sie können besser abhusten. Besonders warme Getränke wie Kräutertee können den schleimlösenden Effekt steigern.
- → Trinknahrung wird als ergänzende Energiequelle empfohlen, wenn Sie Ihren Energiebedarf sonst nicht decken können.
- → Ausreichend Bewegung an der frischen Luft 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.

Herzlichs

Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
3.0	01.05.2016	09.12.2022	09.12.2025	1/1