

COPD mit Übergewicht

Die Ernährung ist mitentscheidend für den Verlauf der Krankheit. Jedes überschüssige Kilo belastet den Körper – Übergewicht muss also abgebaut werden. Dabei aber auf eine eiweiß- und mineralstoffreiche Kost achten, um dem Muskelverlust entgegenzuwirken. COPD-Patienten brauchen generell für den Erhalt der Muskeln mehr Eiweiß als Gesunde. Wegen des hohen Risikos für Osteoporose muss auch auf eine ausreichende Zufuhr von Kalzium geachtet werden, etwa durch Milchprodukte und grünes Gemüse. Bewegung unterstützt den Muskelaufbau und -erhalt. Unbedingt immer wieder kleine Gehstrecken einbauen – jeder einzelne Schritt zählt! Den Atemtrainer täglich nutzen, falls vorhanden. Gern eine Lungensportgruppe besuchen, falls es ein Angebot in der Nähe gibt. Alternativ Wassergymnastik, falls verfügbar.

Ernährungsempfehlungen im Überblick:

- ✓ **Mahlzeitenstruktur:** drei Hauptmahlzeiten.
- ✓ **Mahlzeitenauswahl:** betont pflanzlich und möglichst bunt! Vielfalt zählt. Immer die Hälfte des Tellers voll mit Gemüse.
- ✓ **„Fünf am Tag“:** 1–2 Portionen Obst (nur zu den Mahlzeiten, keine Obstkonserven, nur Frisch- oder Tiefkühlware) und 3–4 Portionen Gemüse pro Tag
- ✓ **Ballaststoffanteil langsam steigern.** Ballaststoffe finden sich in pflanzlichen Lebensmitteln und helfen der Verdauung. Ziel: 30 g BST/Tag. Gute Ballaststoffquellen listet unser Infoblatt zum Thema Ballaststoffe.
- ✓ **Eiweißanteil:** probiotische Milchprodukte wie Quark, Naturjoghurt, Buttermilch, Kefir nutzen, Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, Erbsen; Pilze und Nüsse, aber wenig Fleisch (höchstens 1–2 x pro Woche, ideal Biofleisch). Gern 1–2 x pro Woche Seefisch. **Ziel: mind. 1 g Eiweiß pro Kilo „Normalgewicht“ pro Tag.**
- ✓ **Kein verarbeitetes Fleisch, keine Wurstwaren.**
- ✓ **Gute pflanzliche Öle verwenden** (z. B. Olivenöl, Rapsöl; für die kalte Küche: Leinöl, Walnussöl). Solche wertvollen, hochwertig hergestellten Pflanzenöle liefern entzündungshemmende Stoffe. Auch Fett aus Avocados oder Seefisch ist sehr gesund.
- ✓ **Wenig „Sättigungsbeilagen“** wie Kartoffeln/Nudeln/Reis. Lieber mehr Gemüse.
- ✓ **Schnelle Kohlenhydrate meiden** (Zucker, Süßigkeiten – nur manchmal als Dessert „zur Belohnung“). Komplexe Kohlenhydrate bevorzugen: Vollkornprodukte verwenden, keine Weißmehlprodukte).
- ✓ **Zwischenmahlzeiten: nur protein-/ballaststoffreiche Snacks.** Gemüse als Rohkost, Nüsse (jedoch keine gesalzene Erdnüsse), Joghurt/Quark/Buttermilch/Kefir (alles natur), Ei. Kein Obst, da es Zucker enthält und die Gewichtsabnahme behindern würde.
- ✓ **Salzarm essen** – zu viel Salz im Essen kann die Atmung erschweren. Deshalb: Keine Fertigprodukte. Keine Gemüsekonserven. Kräuter statt Salz. Speisen nicht nachsalzen.
- ✓ **Langsam essen** und 30 x kauen
- ✓ **Viel trinken:** mindestens 2–3 Liter pro Tag. Alle 1–2 Stunden ein Glas Wasser. Keine Softdrinks/Energy-Drinks. Alkohol max. einmal pro Woche.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung ist eine Kassenleistung.