



Ernährung bei Lungenkrankheiten

Eine chronische Atemwegserkrankung (COPD, chronische Bronchitis, Lungenemphysem) ist körperlich anstrengend. Durch die eingeschränkte Lungenfunktion braucht das Atmen viel mehr Kraft und der Energiebedarf ist 10-20% höher als bei gesunden Menschen. Eine persönlich abgestimmte Ernährung ist deshalb wichtig.

Gefahr einer Mangelernährung

Viele Patient:innen mit Atembeschwerden leiden unter Appetitmangel, dadurch kommt es zur Mangelernährung. Die Muskelmasse, insbesondere die Atemmuskulatur baut sich ab. Dem Körper fehlt die Energie, sodass die Ausdauer & Kraft sinkt. Das Atmen fällt noch schwerer. Gleichzeitig steigt das Risiko, an einem Infekt zu erkranken und häufig entwickelt sich Osteoporose (Knochenschwund).

Muskelabbau führt zu weniger Kraft

Untergewichtige Menschen nehmen meist zu wenig Nahrung zu sich, demzufolge fehlt es an Eiweiss und Kohlenhydraten, was zu Muskelabbau führt. Es fehlt ihnen die Kraft bei körperlicher Anstrengung.

Für übergewichtige Menschen sorgt vor allem der Bewegungsmangel für den Muskelabbau. Das Atmen in Ruhe und minime Anstrengung können schon zu Atemnot führen, demzufolge neigen sie dazu, körperliche Anstrengung zu vermeiden und sind nicht mehr aktiv.

Es ist deshalb wichtig, die Ernährung auf den aktuellen körperlichen Zustand abzustimmen:

Ernährung bei Übergewicht (BMI über 29 kg/m²)

Ziel: 1. Langsame Gewichtsreduktion
2. Muskelmasse erhalten, aufbauen

Gewicht senken: energiearm, aber eiweissreich

- 1/4 Eiweiss
- 1/4 Kohlenhydrate
- 1/2 Gemüse
- auf kalorienarme Suppe und Dessert achten

Zusätzliche Tipps

- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr fördert das Sättigungsgefühl
- Zucker und Salz einschränken
- Tierische Fette möglichst vermeiden



Ernährung bei Untergewicht (BMI unter 21 kg/m²)

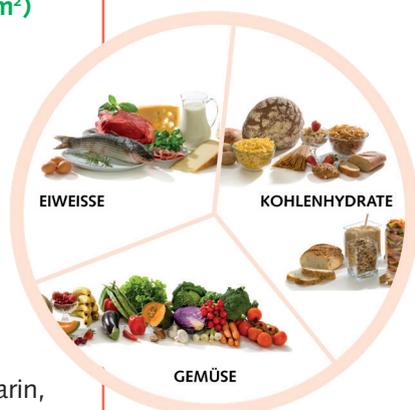
Ziel: 1. Gewichtsstabilisierung
2. Gewichtsaufbau / Muskelaufbau

Gewicht steigern: energie- und eiweissreich

- 1/4 Eiweiss
- 1/3 Kohlenhydrate
- Rest: Gemüse (da nur wenig Kalorien)

Zusätzliche Tipps:

- Eiweisshaltige Zwischenmahlzeiten wie Joghurt, Quark, Käse
- Appetitanregende Kräuter (Basilikum, Rosmarin, Dill, Estragon)
- hochkalorische Trinknahrung kann ebenfalls helfen (in Absprache mit Fachperson)



Essen für mehr Luft - Nährstoffe und ihre Aufgaben

FETTE

Energiespeicher, Träger für fettlösliche Vitamine (A,D,E,K), Baustein für Zellen, Nerven, Hormone

Ungesättigte Fettsäuren (Omega 3) sind stark entzündungshemmend und wirken zellhemmend bei allergischen Reaktionen.

RAPSÖL, WALNUS- UND LEINÖL, NATIVES OLIVENÖL UND OLIVEN

KALTWASSERFISCHE WIE LACHS, FORELLE UND HERING

SOJA, CHIASAMEN, GRÜNKOHL



EIWEISSE

Aufbau der Muskulatur, Haare, Haut, Stoffwechsel, Immunsystem (Antikörper-Bildung)

FISCH, FETTARMES FLEISCH, EIER, MILCHPRODUKTE, NÜSSE UND GETREIDESORTEN (HAFER, HIRSE, DINKEL, QUINOA, AMARANTH)

BRUNNENKRESSE, CHAMPIGNONS, GRÜNE BOHNEN, BLATTSALAT, SPINAT, BROCCOLI

GUTE KOMBI

Milchprodukte & Ei mit Getreide & Kartoffeln

NÜSSE

sind auch dank dem Eiweiss ideale Energiespender für zwischendurch



KOHLNHYDRATE

Energieförderer für Muskeln, Atmung und Gehirn; Energie kann schnell oder langsam freigesetzt werden

VOLLKORNVARIANTEN VON NUDELN, REIS UND KARTOFFELN



VITAMINE

Stärken das Immunsystem, schützen vor Infekten durch die Antioxydantien (vor allem Vitamin C und E)

ROTE, ORANGE & GELBE FRÜCHTE UND GEMÜSE (ÄPFEL, BANANEN, TOMATEN)

ZITRUSFRÜCHTE, KIWI, SANDDORN, HAGENBUTTEN, BRUNNENKRESSE, BROCCOLI, PEPPERONI, ROSENKOHL, SPINAT, SÜSSKARTOFFELN, PFEFFER, DATTELN

MINERALSTOFFE

Unterstützen den Stoffwechsel: Kalzium & Vitamin D für die Knochen, Magnesium entspannt die Atemmuskulatur, Phosphor für den Sauerstoff-Austausch in den roten Blutkörperchen

NÜSSE (KÜRBISKERNE, CASHEW), VOLLKORNGETREIDE, HÜLSENFRÜCHTE, SAMEN, KAROTTEN, BROCCOLI, BOHNEN, ERBSEN, SPINAT, MEERESFRÜCHTE

FLÜSSIGKEIT

Gut für Stoffwechsel, reinigend, schleimlösend

ca. 1.5l PRO TAG

STILLES UND KALZIUMREICHES MINERALWASSER, KRÄUTER- ODER FRÜCHTETEE, SAFTSCHORLE (2 Teile Wasser, 1 Teil Saft)

WARME GETRÄNKE steigern den schleimlösenden Effekt

GEWÜRZE & KRÄUTER FÜR DIE LUNGE

KURKUMA, INGWER, ZWIEBEL, SÜSSHOLZ, SALBEI > entzündungshemmend, desinfizierend & entgiftend

ZWIEBEL, INGWER, CHILI, OREGANO, THYMIAN, SALBEI, PFEFFERMINZE > schleimlösend

OREGANO, THYMIAN, PFEFFERMINZE, ROSMARIN > entkrampfend

SALZARM ESSEN > zu viel Salz führt zu Wassereinlagerungen in der Lunge

MEHR LUFT
FÜRS LEBEN



LUNGENLIGA THURGAU



Tipps für genussvolles Essen

Tu deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen (Teresa von Avila).

Kochen braucht Energie

- Einfache Gerichte auswählen
- Wöchentliche Menuplanung vereinfacht den Einkauf und das Kochen
- Isoliert vom Essen mehrere Portionen vorkochen und einfrieren

Der Appetit fehlt

- Lieblingsgerichte kochen
- In Gesellschaft essen
- Hochkalorische und proteinreiche Produkte morgens essen (das regt den Appetit an)

Essen ist anstrengend

- Ausgeruht zum Essen
- Vor dem Essen: Atemübungen machen, evtl. inhalieren, Schleim abhusten
- Langsam essen
- Sich Zeit nehmen

HINWEISE BEI KÖRPERLICHEN BESCHWERDEN

Völlegefühl, Druck aufs Zwerchfell

- Kleine Mahlzeiten essen, dafür 5 - 6x täglich
- Abends weniger und nicht zu spät > Zeit zum Verdauen
- Langsam essen, gut kauen
- Erst nach dem Essen trinken oder 1 Stunde vorher
- Nicht zu heiss essen > weniger Völlegefühl bei kalten Speisen

Verstopfung

- Genügend, regelmässig trinken (mind. 1.5l)
- Ballaststoffreiche Speisen (Vollkorn, Hülsenfrüchte, Gemüse)
- Regelmässig bewegen

Blähungen, Druck von unten auf Zwerchfell

- Blähende Nahrungsmittel meiden (Kohlgemüse, Hülsenfrüchte)
- Generell auf Unverträglichkeiten achten

Magenbrennen, saures Aufstossen

- Säurebildende Nahrungsmittel vermeiden (Wurst, Alkohol etc.)
- Nach dem Essen, ca. ½ Std, aufrecht sitzen bleiben

Und nicht vergessen: Jede Aktivität regt den Stoffwechsel an und baut Muskelmasse auf. Bewegung und Ernährung gehören deshalb immer zusammen.

→ Fragen?

Haben Sie Fragen zur Ernährung? Dann melden Sie sich bei uns. Wir helfen Ihnen weiter!

Weitere Informationen zum Therapie- und Kursangebot der Lungenliga Thurgau finden Sie auf www.lungenliga-tg.ch. Kontakt: info@lungenliga-tg.ch oder Telefon 071 626 98 98