

Ernährung bei COPD

SCHULE FÜR DIÄTASSISTENTEN AM UNIVERSITÄTSKLINIKUM DES SAARLANDES

Susanne Savelkouls-Wüstenberg

Diätlehrrassistentin

Ernährungsmedizinische Beraterin / DGE

Mail: dlsswu@uniklinikum-saarland.de

Was ist eine COPD?

Die COPD ist eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung - englisch: **chronic obstructive pulmonary disease**. COPD ist ein Sammelbegriff und schließt die chronisch obstruktive Bronchitis und das Lungenemphysem ein. Obstruktion bedeutet Verengung eines sonst offenen Weges. Hauptsymptome sind **Atemnot - Husten - Auswurf** (AHA-Symptomatik).

Zur Ernährung bei COPD wurden 2006 Untersuchungen von der Europäischen Gesellschaft für Klinische Ernährung und Stoffwechsel (ESPEN) vorgestellt. Sie zeigen, dass bei der überwiegenden Zahl der COPD-Patienten schon im frühen Stadium auch bei gleich bleibendem Gewicht ein Rückgang der Atemhilfsmuskelfunktion und der fettfreien Muskelmasse (FFM) festgestellt werden kann. Der Fettanteil des Körpers wird größer. Die FFM ist der Körperanteil, der viel Eiweiß enthält und viel Energie verbraucht.

Ursachen für den Rückgang der Muskulatur (FFM) können Beeinträchtigung von Bewegung und Nährstoffmangel sein. Auch kann der Energiebedarf durch Infekte, Medikamente u. a. erhöht sein. Langfristig kommt es bei den Betroffenen zu einem Gewichtsverlust, wenn die mit der Nahrung zugeführte Energie unter den Energiebedarf sinkt.

Zwischen Ernährung und Atmung besteht ein enger Zusammenhang. Die Atmung liefert den Sauerstoff, der zur Oxidation (Verbrennung) der energieliefernden Nährstoffe gebraucht wird. Der überschüssige Kohlenstoff muss als Kohlendioxid (CO₂) ausgeatmet werden. Bei der Oxidation wird Energie frei. Sie dient zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur, zu Muskelarbeit und zum Aufbau von Körpersubstanz aus den Baustoffen der Nahrung. Ist die Atmung eingeschränkt, wird nicht nur die Bewegung sondern auch das Essen beschwerlich und eingeschränkt. In der Folge fehlen wichtige Nähr- und Baustoffe.

Hauptbaustoffe sind Eiweiß, Mineralien (z.B. Calcium) und Wasser. Hauptenergielieferanten sind Kohlenhydrate und Fette. Kohlenhydrate enthalten in ihren Molekülen mehr Sauerstoff als Fette. Sie brauchen weniger Sauerstoff, produzieren aber mehr Kohlendioxid als Fette. Das Kohlendioxid muss ausgeatmet werden. Neben der Atemnot, ist insbesondere die Ausatmung bei COPD -Patienten erschwert.

Neue Untersuchungen zeigen, dass das Verhältnis von Kohlenhydraten zu Fetten in der Nahrung für den ambulanten COPD -Patienten keine große Rolle spielt.

Die Empfehlung für COPD -Patienten, das Essen mit Sahne und Butter anzureichern, muss kritisch betrachtet werden. Ein zu hoher Fettanteil kann Übergewicht fördern. Fettreiche Mahlzeiten haben eine längere Verweildauer im Magen und können eher zu Beschwerden und Atemnot nach dem Essen führen. Übergewicht und Fettleibigkeit behindern die Beweglichkeit und die Lungenfunktion. Empfehlenswert sind eiweißreiche und energieoptimierte kleine Nahrungsportionen.

Ziel einer Ernährungsumstellung bei COPD ist die Sicherstellung des Nährstoffbedarfs und eine optimierte Energiezufuhr.

Akut kranke COPD -Patienten, die vom Beatmungsgerät abgewöhnt werden, profitieren für diesen Zeitraum von einer Nahrung, die den Energiebedarf nur knapp deckt und fettreich ist.

Ernährungsmaßnahmen wirken am besten in Kombination mit körperlichem Training. Dieses wirkt dem Abbau der FFM entgegen oder lässt Muskeln aufbauen und gewährleistet Lebensqualität.

Da es kein Lebensmittel gibt, welches alleine alle notwendigen Stoffe liefert, ist es nötig, abwechslungsreich zu essen. Alle frischen und wenig verarbeiteten Lebensmittel liefern neben Energie auch genügend lebenswichtige Baustoffe sowie Vitamine, Mineralien, wichtige Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Stoffe, die den ständigen Um- Auf- und Abbau im Körper regeln und ihn schützen. Es sollen alle Lebensmittel des Ernährungskreises zu der gewöhnlichen Nahrung gehören.

Das sind: Getreideprodukte, Brot und Kartoffeln; Gemüse und Salat; Obst und Fruchtsäfte; Milch, Käse und Milchprodukte; Fisch, Fleisch und Eier; hochwertige Pflanzenöle und Aufstrichfette; Getränke - es muss unbedingt ausreichend viel getrunken werden.

Voraussetzung für eine Veränderung der Ernährung ist die Kenntnis über den eigenen Ernährungs-zustand. Zur Beurteilung des Ernährungszustandes können das Körpergewicht, die Entwicklung des Körpergewichts, der Appetit und ein Protokoll über die Nahrungsaufnahme herangezogen werden.

Diätassistenten/tinnen sind hier kompetente Ansprechpartner.

Ziele müssen langfristig geplant werden. Schnelle Erfolge im Hinblick auf das Körpergewicht sind nicht sinnvoll und nicht zu erwarten.

Empfehlung zur Lebensmittelauswahl mit ca. 1600 kcal -1800 kcal pro Tag

Geeignet für Über- und Untergewichtige. Aktive Normalgewichtige brauchen mehr Lebensmittel, insbesondere aus den Gruppen 1,5 und 6. Die unteren Werte gelten für die niedrige, die oberen für die höhere Energiezufuhr.

1. Brot, Backwaren, Getreide, Getreideerzeugnisse, Kartoffeln

- Brot 150-200 g (3-4 Scheiben)
oder
Brot 100-150 g (2-3 Scheiben) und
50-60 g Getreideflocken
- Kartoffeln 150-200 g (gegart)
oder
Teigwaren 150-200 g (gegart)
oder
Reis 100-130 g (gegart).
Produkte aus Vollkorn bevorzugen!

2. Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte

- insgesamt ca.400 g (2-3 handvoll)
300 g Gemüse gegart und 100 g
Rohkost
oder
200 g Gemüse gegart und
200 g Rohkost

3. Obst

- 2-3 Portionen Obst (250 g oder 2-3 handvoll) Eine Portion kann durch 2 Gläser reinen Fruchtsaft oder Kompott ausgetauscht werden.
- 3-5 Nüsse (auch gemahlen)

4. Milch, Milchprodukte

- Milch / Joghurt 200-250 g
- Käse 50-60 g

5. Fleisch, Wurst, Fisch, Ei (pro Woche!):

- Fleisch und Wurst: 300-400g insgesamt fettarme Produkte bevorzugen!
- Fisch: fettarmer Seefisch 80-150 g und fettreicher Seefisch 70 g
- Ei: 3 -4 Stück (inkl. verarbeitetes Ei)

6. Fette, Öle

- Butter, Margarine: 15-30 g
- Öl (Raps-, Soja-, Walnussöl) 10-20 g
- ein gestrichener Teelöffel ist ca. 5g -

7. Getränke: mindestens 1,5 Liter pro Tag

- 2 Tassen Kaffee
- 2 Tassen Tee
- 5 Gläser stilles Mineralwasser oder Saftschorle (1:2)

Besondere Aufmerksamkeit bei:

Süßigkeiten, Schokolade, Mehl, Konfitüre, Kuchen, Zucker, Limo Chips,... je nach Zielgewicht. Keine Verbote, aber verantwortungsvolle und bewusste Aufnahme!

Zum Abnehmen insbesondere magere Milchprodukte, mageres Fleisch und magere Wurst bevorzugen. Vorsicht bei Alkohol. Rauchen ist verboten!

Bilanzierte Trinknahrung

Eine solche Nahrung kann bei krankheits-bedingter Unterernährung (z.B. bei pulmonaler Kachexie) ärztlich verschrieben werden. Das kommt dann in Frage, wenn andere Maßnahmen z.B. das Anreichern mit Ölen, Sahne und zusätzliche Mixgetränke nicht wirken.

Mixgetränk süß

150 ml Fruchtsaft oder 100 g Frucht
100 g Quark oder 150 ml Milch
10 g Zucker (2 Teelöffel)
10 g Maiskeimöl / Walnussöl / Rapsöl
(2 Teelöffel)
20 g Sahne oder Creme fraiche
1-2 Esslöffel Schmelzflocken

Mixgetränk pikant

250 ml Buttermilch
1 große Tomate
10 g Basilikum (tiefgekühlte Kräuter)
10 g Maiskeimöl / Walnussöl / Rapsöl
(2 Teelöffel)
etwas Salz und Pfeffer, 1 Prise Koriander, 1 Prise Zucker

Alle Zutaten mit einem Mixer passieren.

Mixgetränke können gut mit einem dicken Strohhalm getrunken werden. Reste bitte kühlen und innerhalb von 12 Stunden verzehren.