



Ernährungstipps und Rezepte aus der Praxis (Teil 29)

Selbstfürsorge beginnt auf dem Teller



Für Menschen mit chronischen Lungenerkrankungen wie COPD wird „Selbstfürsorge“ oft mit Medikamentenplänen und Inhalationstechniken gleichgesetzt. Ihre persönliche Ernährungsweise kann jedoch ebenso zu einer hochwirksamen Therapiestrategie werden, die direkt über Ihre Muskelkraft, Ihre Infektanfälligkeit und Ihre Lebensqualität entscheidet!

Der Hochleistungsmotor:**Warum Ihr Körper mehr Energie braucht**

Atmen ist für gesunde Menschen Schwerstarbeit, die größtenteils unbewusst abläuft. Bei einer COPD muss die Atemhilfsmuskulatur jedoch massiv kompensieren. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass der **Energieverbrauch allein für die Atmung bei COPD-Patienten bis zu zehnmal höher sein kann** als bei Lungengesunden. Weiterhin sind ein unbeabsichtigter Gewichtsverlust oder ein niedriger Body-Mass-Index ($\text{BMI} < 21 \text{ kg/m}^2$) unabhängige Risikofaktoren für eine schlechtere Prognose. Selbstfürsorge bedeutet hier, den „Tank“ stets gefüllt zu halten, um den Abbau lebenswichtiger Muskelsubstanz zu verhindern.

Eiweiß und Bewegung:**Die Synergie der Kraft**

Der Abbau von Muskelmasse (Sarkopenie) ist eine häufige Begleiterscheinung der COPD, die besonders das Zwerchfell schwächt. Aktuelle klinische Empfehlungen raten zu einer täglichen **Eiweißzufuhr von 1,2 bis 1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht**.

Das „anabole Fenster“: Selbstfürsorge heißt auch, klug zu planen. Nutzen Sie die Synergie: Verzehren Sie proteinreiche Mahlzeiten (Quark, Eier, Hülsenfrüchte, Fisch) idealerweise in zeitlicher Nähe zu Ihrem Lungensport oder der Physiotherapie. Nur in Kombination mit Bewegung kann der Körper das Eiweiß effizient in Muskelmasse umwandeln.





Die Darm-Lungen-Achse: Immunologische Selbstfürsorge

Die moderne Forschung zur sogenannten **Darm-Lungen-Achse (gut-lung axis)** zeigt, dass unser Immunsystem im Darm direkt mit dem in der Lunge kommuniziert.

Ballaststoffe als Schutzschild: Wenn Darmbakterien Ballaststoffe aus Vollkorn und Gemüse abbauen, entstehen kurzkettige Fettsäuren. Diese wirken systemisch entzündungshemmend. Eine ballaststoffreiche Ernährung ist somit aktive Infektophylaxe und hilft, das Risiko für Exazerbationen (akute Verschlechterungen) zu senken.

Mikronährstoffe: Omega-3-Fettsäuren (aus Leinöl, Nüssen oder Fisch) und Antioxidantien (aus Beeren und grünem Blattgemüse) mindern den oxidativen Stress in den Lungenbläschen.

Pacing in der Küche: Energiemanagement bei Erschöpfung

Viele Patienten leiden unter Fatigue (chronischer Erschöpfung). Selbstfürsorge bedeutet hier die Anwendung des „**Pacings**“ – das Haushalten mit den eigenen Kräften:

Vorbereitung: Nutzen Sie energiereiche Phasen (oft morgens), um Mahlzeiten vorzubereiten (meal prepping).

Essen ohne Atemnot: Große Mahlzeiten drücken den Magen gegen das Zwerchfell und erschweren die Atmung. Wechseln Sie zu fünf bis sechs kleinen Mahlzeiten.

Trink-Timing: Trinken Sie vor allem zwischen den Mahlzeiten, um das Magenvolumen während des Essens nicht unnötig einzuschränken.

Psychologische Dimension: Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit

Selbstfürsorge hat eine starke mentale Komponente. Das Gefühl, der Krankheit nicht machtlos ausgeliefert zu sein, stärkt die **Selbstwirksamkeit**.

Achtsames Essen: Studien zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (mindfulness-based stress reduction, MBSR) zeigen, dass bewusstes Genießen den Cortisolspiegel senkt. Dies verbessert die Verdauung und hilft, die Angst vor Atemnot während des Essens zu reduzieren.

Soziale Ressourcen: Isolation führt oft zu Mangelernährung. Gemeinsames Essen steigert nachweislich die Lust am Essen und fördert den Austausch über Bewältigungsstrategien, was wiederum die psychische Resilienz stärkt.

Wissen ist Macht und Kraft

Die „Nutrition Literacy“ – also das Wissen über die richtige Ernährung – ist ein Werkzeug der Patientensouveränität. Die Nationale Versorgungsleitlinie (NVL) empfiehlt ausdrücklich eine gezielte individuelle Ernährungsberatung für Patienten mit COPD.

Betrachten Sie jede Mahlzeit zudem als eine bewusste Entscheidung für Ihre Gesundheit. Indem Sie Ihren Körper gezielt mit Nährstoffen versorgen, gewinnen Sie ein Stück Kontrolle über Ihr Leben und Ihre Atemkraft zurück.

Quellen:

- Nationale Versorgungsleitlinie (NVL) COPD, 2. Auflage, 2024.
- Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD) Report, 2023.
- ESPEN Guideline: Clinical nutrition in chronic lower respiratory diseases (2019).
- Budden, K. F., et al.: Emerging role of the gut microbiome in inflammatory lung diseases. In: Nature Communications.
- Schols, A. M., et al.: Nutritional assessment and therapy in COPD: a European Respiratory Society statement.





Buchweizenpfannkuchen mit Spinat-Feta-Champignonfüllung

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Teig:

- 240 g Buchweizenmehl
- 2 Eier
- 340 ml Milch
- 3 Prisen Salz

zum Ausbacken:

- 4 TL Rapsöl

Für die Füllung:

- 400 g Champignons
- 450 g Blatt- oder junger Spinat tiefgekühlt
- 100 g Feta
- 1 Zwiebel (ca. 50 g)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Knoblauchpulver

Zubereitung

- Buchweizenmehl und Milch mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verquirlen. 2 Eier und 3 Prisen Salz hinzugeben. Den Teig ca. 5 Minuten ruhen lassen, in der Zwischenzeit kann die Füllung hergestellt werden.
- Hierzu die Zwiebel in feine Würfel (ca. 1-2 mm) und die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Beides in einer Pfanne anbraten. Sobald die Zwiebel und die Champignons angeröstet sind, den tiefgefrorenen Spinat hinzugeben und auftauen lassen, bis kein Wasser mehr in der Pfanne ist. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Knoblauchpulver abschmecken.
- 1 TL Rapsöl pro Pfannkuchen in die Pfanne geben, mit einem Pinsel in der Pfanne verteilen. Eine Kelle Teig pro Pfannkuchen hinzugeben und ausbacken.
- Den Pfannkuchen zur Hälfte füllen und die ungefüllte Seite über die gefüllte klappen.

Pro Portion: 485 kcal, 21,4g Eiweiß, 17,8 g Fett (davon 6,8 g gesättigt), 6g Ballaststoffe

Guten Appetit!

wünschen die Ernährungstherapeutinnen
der Nordseeklinik Westfalen,
Wyk auf Föhr

Haferflockenbratlinge mit Quarkdip



Zutaten für 4 Portionen:

Für die Bratlinge:

- 200 g Haferflocken fein
- 2 EL Rapsölbutter
- 270 ml Gemüsebrühe
- 2 Eigelb
- Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence, Paprikapulver edelsüß

Für den Dip:

- 200 g Magerquark
- 200 g Naturjoghurt (3,5 % Fettanteil)
- Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver

zum Ausbacken:

- 2 TL Rapsölbutter

Zubereitung

- Rapsölbutter in einer Pfanne zerlassen und die Haferflocken darin anrösten. Mit Gemüsebrühe aufgießen, zur Seite stellen und quellen lassen.
- In dieser Zeit den Dip zubereiten, dazu Quark und Joghurt verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver abschmecken.
- Die 2 Eigelb in die Haferflockenmasse einarbeiten und mit den Gewürzen abschmecken. Bratlinge (ca. 3 bis 4 cm Durchmesser) aus der Masse formen und in der Pfanne in Rapsöl ausbacken, bis diese schön knusprig sind. Mit dem Dip servieren, hierzu passt ein gemischter Salat.

Pro Portion: 405 kcal, 17,9 Eiweiß, 19 g Fett (davon 6,5 g gesättigt), 6,1 g Ballaststoffe

Tipp:

Die Bratlinge können auch mit 20 g Feta gefüllt werden! Hierzu den Feta in Würfel schneiden und die Masse um den Feta formen. In der Pfanne ausbacken und zum Nachgaren noch ca. 4 Minuten bei 180°C in den Ofen stellen.



Cindy Maréchal
Dipl. oec. troph. (FH)
Ernährungstherapeutin

Roxana J. Paysen, B.Sc.
Ernährungstherapeutin, Köchin,
Prokuristin der Nordseeklinik Westfalen