

# Das Gesundheits Magazin *COPD*

1/2024

## Wieder Freude am Essen

Eine COPD-Erkrankung erschwert es vielen Betroffenen, regelmäßig zu essen. Wer sich ausgewogen und gesund ernährt, verbessert seine gesundheitliche Situation, kann freier atmen und hat mehr Energie. Mehr dazu in dieser Ausgabe.

Ihre AOK Bayern.

### Inhalatoren richtig anwenden

Bei der Inhalation von COPD-Medikamenten ist die richtige Technik wichtig. Infos dazu erhalten Sie von Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin sowie in einer Schulung, als Teil von AOK-Curaplan. Zudem bietet der Verein Deutsche Atemwegsliga diverse Erklärvideos zur Anwendung.  
→ [aterwegsliga.de](https://www.aterwegsliga.de) > Inhalieren

### Gut informiert im Netz

Etwa 40 Prozent der Menschen in Deutschland haben eine chronische Erkrankung. Viele suchen Rat im Internet. Patienten-Information.de zeigt, wie Sie seriöse Informationen im Web erkennen.  
→ [patienten-information.de](https://www.patienten-information.de)  
> Suche: Gute Informationen im Netz finden



# Besser essen mit COPD

**Wer sich gut ernährt und auf ein gesundes Körpergewicht achtet, kann den Verlauf einer COPD günstig beeinflussen. Was Sie selbst verbessern können.**

Das Körpergewicht spielt bei COPD eine wichtige Rolle. Bei starkem Übergewicht fällt das Atmen schwer. Das Zwerchfell muss gegen mehr Widerstand arbeiten und die Lunge entfaltet sich nicht völlig. Gleichzeitig benötigt ein schwerer Körper mehr Sauerstoff. Menschen mit COPD und Übergewicht geraten daher schnell in eine Abwärtsspirale: Sie bewegen sich unter Umständen weniger, nehmen weiter zu und ihre Atemfunktion verschlechtert sich zusätzlich. Dann ist es wichtig, sich durch Ihre behandelnde Ärztin oder den Arzt beraten zu lassen.

## **Auf Lust am Essen achten**

Häufiger als die Gewichtszunahme ist bei COPD allerdings ein Gewichtsverlust. Das hat mehrere Gründe. Aufgrund der verengten Atemwege kann der Energieaufwand für die Atmung bis zu zehnfach erhöht sein. Leider ist die Nahrungsaufnahme, die diesen Energiebedarf decken muss, bei Atembeschwerden oft erschwert. Denn gleichzeitig zu kauen, zu schlucken und dabei ausreichend Luft zu bekommen, kann sehr anstrengend sein. Bei vielen Betroffenen sinkt

außerdem die Lust am Essen, da sie nicht mehr so gut schmecken, appetitlos sind oder Furcht vor Atemnot haben. Sie verbrauchen mehr Energie, als sie aufnehmen.

## Mangelernährung vermeiden

Viele Menschen mit COPD bemerken von dieser schleichenden, ernst zu nehmenden Entwicklung zunächst nichts. Bei fortwährendem Energiedefizit baut der Körper vor allem Muskulatur ab, wozu auch die Atemhilfsmuskulatur gehört. Betroffene können dann schlechter atmen, fühlen sich schlapp und bewegen sich weniger. Dadurch verlieren sie noch mehr Muskulatur (Sarkopenie) und der Körper zehrt aus (Kachexie), das Risiko für eine Osteoporose (Knochenschwund) steigt. Übrigens ist nicht allein zu geringes Körpergewicht entscheidend, um eine Kachexie

### WEBTIPP

Das AOK-Patientenhandbuch „Luft zum Leben“ gibt Ihnen viele Tipps zum Alltag mit COPD und weitere Ernährungsratschläge:

→ [aok.de/copd](https://aok.de/copd)

> **COPD: Angebote und Informationen für Patienten**  
> **COPD-Patienten-Handbuch „Luft zum Leben“**

festzustellen. Auch Übergewichtige können davon betroffen sein. Entscheidend ist der Muskelanteil im Verhältnis zum Fettgewebe.

## Selbst aktiv werden

Versuchen Sie, dieser Entwicklung frühzeitig entgegenzuwirken. Erster Ansprechpartner sind immer die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt. In einer Ernährungsberatung kann Ihr individueller Ernährungsstatus erfasst werden. Sie lernen, wie Sie sich ernähren sollten. Wichtig für den Muskelaufbau und das Knochenwachstum sind ausreichend Bewegung und vor allem tägliche Muskelkräftigungsübungen. Möglicherweise empfiehlt Ihre Ärztin oder Ihr Arzt im Rahmen von AOK-Curaplan eine Patientenschulung. Sprechen Sie dies am besten bei Ihrem nächsten Praxisbesuch an.

# Gesund essen bei COPD

## Tipps für eine ausgewogene Kost:

- Essen Sie **viel Gemüse**, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und etwas Obst.
- Für den Erhalt der Muskulatur ist **ausreichend Eiweiß** wichtig. Dieses ist in Hülsenfrüchten, aber auch in Milchprodukten, Eiern, Fisch und (magerem) Fleisch enthalten. Besonders zu empfehlen sind Mahlzeiten mit Getreide und Milchprodukten (wie Käsebröte, mit Käse überbackener Nudelauflauf oder Pfannkuchen).
- Fertiggerichte haben einen schlechten Nährwert, daher ist **selbst zu kochen die beste Option**.
- **Trinken Sie ausreichend, aber nicht zu viel.** Zu viel Flüssigkeit führt zu einem hohen Gefäßdruck, der die Lunge belastet. Lassen Sie sich für die richtige Trinkmenge am besten ärztlich beraten.
- Wenn Sie schnell satt werden, dann **trinken Sie erst nach dem Essen**.
- **Meiden Sie kohlenstoffhaltige Getränke und Speisen, die blähen**, etwa Kohl. Die Gase können Druck auf das Zwerchfell und damit auf die Lunge ausüben.
- **Nehmen Sie sich Zeit.** Wenn Sie langsam essen und kauen, werden die Nahrungsbestandteile für die Verdauung besser zugänglich.
- **Suppen oder pürierte Nahrung** sind zu empfehlen, wenn Kauen und Schlucken schwerfallen. Für extra

Kalorien können diese mit Sahne oder Crème fraîche angereichert werden.

- Der **Kutschersitz** erleichtert die Atmung beim Essen.
- Bei Appetitlosigkeit helfen **mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt anstelle weniger großer Speisen**. Falls Sie Diabetes haben, sollten Sie sich dazu ärztlich beraten lassen.
- Sollten Sie sich nicht in der Lage fühlen, einzukaufen oder zu kochen, dann erwägen Sie **Unterstützungsangebote** wie „Essen auf Rädern“ oder Lebensmittel-Lieferdienste.
- In schwierigen Situationen können Sie unter Umständen eine **Haushaltshilfe** beantragen. Sprechen Sie dafür mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt oder erkundigen Sie sich bei Ihrer AOK.





# Keine Chance der Osteoporose



**E**ine COPD betrifft nicht nur die Lunge. Sie kann unter Umständen die Knochendichte verringern und das Risiko für Brüche erhöhen. Aber keine Sorge: Es lässt sich einiges tun, um Ihre Knochen zu schützen.

Vor allem nach dem 50. Lebensjahr verlieren unsere Knochen an Dichte. Tritt Knochenschwund (Osteoporose) ein, kann es leichter zu Brüchen (etwa der Rückenwirbel oder der Hüfte) kommen, von denen sich vor allem ältere Betroffene nur schwer erholen. Unabhängig vom Alter sind Menschen mit COPD zusätzlich gefährdet – warum?

## Lunge wirkt auf Knochen

Eine COPD führt zu einer Vielzahl von Stoffwechselveränderungen, die sich auf die Knochenstabilität auswirken. Hinzu kommt, dass sich Menschen mit COPD aufgrund der Atembeschwerden meist zu wenig bewegen. Wenn die Muskelmasse abnimmt, steigt die Sturzgefahr. Auch ein Mangel an Vitamin D und die Einnahme von Kortison-Tabletten können das Osteoporoserisiko erhöhen.

## WEBTIPPS

→ [aok.de/magazin](https://aok.de/magazin) > Suche: COPD: So stärken Sie die Knochen

→ [aok.de/magazin](https://aok.de/magazin) > Suche: COPD: Warum sind Bewegung und Ernährung bei COPD wichtig?

→ [aok.de](https://aok.de)

> Suche: Nichtraucher werden

## So beugen Sie einer Osteoporose vor:

- **Knochengesund ernähren:** Kalzium und Vitamin D stärken Ihre Knochen. Ersteres kommt in Milchprodukten vor, in Grünkohl, Rucola, Brokkoli, Sojaprodukten oder Nüssen. Vitamin D ist etwa in fettem Fisch (Lachs, Hering) und Eiern enthalten.
- **Ausreichend Sonnenlicht:** Kalzium wird mittels Vitamin D in die Knochen eingelagert. Durch Sonnenlicht kann der Körper Vitamin D selbst herstellen und es zu einem gewissen Maß speichern. Gehen Sie daher im Frühjahr und Sommer regelmäßig mit unbedeckter Haut (etwa im T-Shirt) nach draußen. Achten Sie aber auf Sonnenschutz.
- **Vitamin-D-Einnahme:** Gerade ältere Menschen haben oft einen Vitamin-D-Mangel, da die Vitamin-D-Produktion im Alter nachlässt. Auch bei Jüngeren kann eine Unterversorgung vorliegen, besonders im Winter. Ein Mangel zeigt sich durch einen Bluttest. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, ob Sie Vitamin-D-Tabletten einnehmen sollten, um Ihre Knochen zu unterstützen – und wenn ja, in welcher Dosis.
- **In Bewegung:** Trainieren Sie regelmäßig gegen Muskel- und Knochenabbau. Sportvereine bieten spezielle Kurse an. Auch im Internet gibt es Übungen gegen Osteoporose.
- **Gesundes Körpergewicht:** Meiden Sie Unter- und Übergewicht. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt berät Sie zu Ihrem Optimalgewicht.
- **Rauchstopp:** Rauchen schädigt die Lunge und fördert Osteoporose. Es lohnt also doppelt, mit dem Rauchen aufzuhören (siehe Webtipp).

Foto: iStock.com/Silvia Bianchini



## NACHHALTIG INFORMIERT

Es ist uns wichtig, Ihnen eine nachhaltige und umweltbewusste Kommunikation zu bieten. Unser viermal im Jahr erscheinendes AOK-GesundheitsMagazin erhalten Sie daher zweimal per Post – die Ausgaben 1 und 3. Digital finden Sie alle Ausgaben unter → [aok.de/bayern/curaplaninfo](https://aok.de/bayern/curaplaninfo)

24-0011\_1

## Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin COPD**

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, [aok.de/bayern](https://aok.de/bayern); Verlag und Redaktion: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; Redaktionsleitung: Katja Winckler (verantwortlich);

Grafik: Simone Voßwinkel; Verantwortlich für Regionales: AOK Bayern;

Druck: ADV Schoder GmbH; Papier: Steinbeis Silk, hergestellt aus 100% Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel“; Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter [aok.de/bayern/datenschutzrechte](https://aok.de/bayern/datenschutzrechte) oder in der AOK-Geschäftsstelle

## Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan COPD.

Weitere Informationen erhalten Sie auf [aok.de/curaplan](https://aok.de/curaplan) oder telefonisch unter **0800 033 6704**

**AOK-  
Curaplan**