

# Das Gesundheits Magazin *Asthma*

1/2024

## Gesünder essen mit Asthma

Viele Menschen mit Asthma wissen nicht, dass eine gesunde Ernährung helfen kann, ihre Erkrankung besser unter Kontrolle zu bringen. Wie das geht, erfahren Sie hier.

Ihre AOK.

### Gut informiert im Netz

Rund 40 Prozent der Menschen in Deutschland sind chronisch erkrankt, etwa an Asthma. Die Initiative Patienten-Information.de zeigt, wie sich im Web verlässliche Informationen finden lassen.

→ [patienten-information.de](https://www.patienten-information.de)

> Suche: Gute Informationen im Netz

### DAAB-Siegel als Wegweiser

Betroffene mit allergischem Asthma sollten allergieauslösende Stoffe (etwa in Kosmetika, Putz- oder Waschmitteln) meiden. Der Verein Deutscher Allergie- und Asthmabund (DAAB) vergibt ein eigenes Verträglichkeitssiegel.

→ [daab.de](https://www.daab.de) > DAAB > das DAAB-Logo > Für Sie getestet



# Gesund essen, freier atmen

**Ernährung und Atmung haben viel miteinander zu tun. Für Menschen mit Asthma ist es sinnvoll, sich bewusst gesund zu ernähren und auf ihr Körpergewicht zu achten.**

Wenn sich Menschen mit Asthma gesund ernähren, haben sie weniger Asthmabeschwerden und können ihr Asthma besser kontrollieren. Zu diesem Ergebnis kam eine groß angelegte französische Studie vor einigen Jahren, die Studienteilnehmende verglich, die sich gesund ernährten, und welche, die

dies nicht taten. Doch wie hängen Ernährung und Atmung zusammen?

## **Überflüssige Pfunde abbauen**

Eine große Rolle spielt das Thema Übergewicht. Viel Fettgewebe am Oberkörper und Bauch erschwert die

Atemarbeit des Zwerchfells und die Lunge kann sich nicht völlig entfalten. Gleichzeitig benötigt ein schwerer Körper mehr Sauerstoff, um alle Körperzellen zu versorgen. Gewichtskontrolle ist daher das Zauberwort, um den Krankheitsverlauf bei Asthma und auch das Wohlbefinden zu verbessern.

Manche Menschen mit Asthma meiden viel Bewegung oder gar Sport, weil sie unangenehme Asthmasymptome, etwa Anstrengungsasthma, also Kurzatmigkeit oder Atemnot, befürchten. Dabei ist Bewegung gut und wichtig. Neben einer gesunden Ernährung mit einer verringerten Kalorienzufuhr ist Bewegung entscheidend, um Gewicht zu verlieren und dieses auch langfristig zu halten.

Sprechen Sie am besten mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie sich in puncto Sport unsicher fühlen. Möglicherweise wird Ihnen bei Bedarf auch eine Lungensportgruppe ärztlich empfohlen.

## Allergene im Blick

Es ist allerdings nicht nur das Körpergewicht, das unsere Lungengesundheit beeinflusst. Liegt etwa eine Nahrungsmittelallergie, beispielsweise gegen Eier, Kuhmilch, Äpfel oder Erdnüsse vor, kann diese ebenfalls Asthmaanfälle auslösen. Es ist daher wichtig, dass Sie

## Achtung Kreuzallergien!

Bei Nahrungsmittelallergien können überraschende Kreuzallergien auftreten. So kann es passieren, dass Menschen, die auf Birkenpollen allergisch reagieren, auch beim Verzehr von Äpfeln, Karotten, Sojabohnen oder Erdnüssen Beschwerden bekommen. Lassen Sie sich ärztlich beraten und gegebenenfalls auf Allergene testen, um allergische Reaktionen zu verhindern.

individuelle Allergene kennen und möglichst meiden.

Weitere Tipps zum Alltag mit Asthma finden Sie im AOK-Patientenhandbuch „Freier atmen, besser leben“:

→ [aok.de/asthma](https://aok.de/asthma) > **Asthma bronchiale: mehr wissen, besser leben**  
> **Das Patientenhandbuch zu Asthma**

## Gesund essen bei Asthma

Menschen mit Asthma wird eine vollwertige und abwechslungsreiche Kost empfohlen. Diese trägt zu einem gesunden Körpergewicht bei und stärkt das Immunsystem. Das ist wichtig, da Infektionen und Entzündungsprozesse das Asthma triggern können. Zudem begünstigen künstliche Inhaltsstoffe in Nahrungsmitteln zuweilen Asthmabeschwerden.

### ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR MENSCHEN MIT ASTHMA:

- **Essen Sie viel Gemüse**, etwas Obst, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte – Fleisch hingegen eher selten und vorzugsweise mageres Geflügel.
- **Verzehren Sie gelegentlich Fisch** (ein- bis zweimal pro Woche). Gerade fette Meeresfische wie Lachs, Makrele oder Hering enthalten wertvolle entzündungshemmende Omega-3-Fette. Außerdem reich an Omega-3 sind Lein-, Walnuss-, Raps- und Olivenöl oder deren Saaten und Nüsse.

Wer frisch und gesund sowie selbst kocht, lebt nachhaltiger. Das unterstützt die Natur und das Klima.

- **Kochen Sie am besten selbst und mit frischen Zutaten.**

So können Sie kontrollieren, was auf Ihrem Teller landet. Denn vor allem Fertiggerichte und industriell verarbeitete Lebensmittel enthalten ungesunde Lebensmittelzusätze, ungesunde Fette, zuviel Zucker und zuviel Salz.

- **Meiden Sie Lebensmittelzusätze.**

Folgende Stoffe können unter Umständen Asthmabeschwerden auslösen:

- › **Glutamat:** Der Geschmacksverstärker ist in Fertiggerichten, Sojasaße und Suppen oder Soßen zum Anrühren vorhanden.
- › **Sulfite:** Sie dienen oft der Konservierung von Wein, Fruchtsäften oder Trockenfrüchten.
- › **Tartrazin:** Der gelbe Farbstoff ist in vielen Softgetränken und Süßigkeiten zu finden. Auf der Verpackung ist er als E102 angegeben.

- **Trinken Sie viel**, aber nicht zu viel. Ausreichend Flüssigkeit verbessert die Bildung von Bronchialschleim, der Reizstoffe in der Lunge bindet und abtransportiert. Ein Zuviel kann die Lunge aber auch belasten, weil sich dadurch der Gefäßdruck erhöht. Mit den allgemein empfohlenen 1,5 Litern pro Tag sind Sie aber auf der sicheren Seite. Zu empfehlen sind vor allem Wasser, verdünnte Fruchtschorle oder ungesüßter Tee.



# Reflux erkennen und behandeln



## Wussten Sie, dass saures Aufstoßen Asthmabeschwerden verstärken kann? Lesen Sie, worauf Betroffene achten sollten und was sich dagegen tun lässt.

Stoßen Sie nach einer Mahlzeit auf, kann saurer Magensaft in die Speiseröhre gelangen und dort die empfindliche Schleimhaut reizen. Dieses unangenehme Brennen hinter dem Brustbein wird als Sodbrennen bezeichnet. Auslöser sind etwa sehr fettige, süße, scharfe oder heiße Speisen, Kaffee, Alkohol oder Rauchen. Auch bestimmte Medikamente können den Rückfluss der Magensäure in die Speiseröhre, Reflux genannt, hervorrufen. Begünstigt wird Reflux zudem durch Übergewicht, insbesondere durch zu viel Fett im Bauchbereich, eine Schwangerschaft oder einen Zwerchfelldefekt.

### Zusammenhang von Asthma und Reflux

Etwa jeder fünfte Deutsche hat mit der Refluxkrankheit und dem Symptom Sodbrennen zu tun. Menschen mit Asthma sind bis zu doppelt so häufig betroffen. Bei Letzteren kann Reflux Beschwerden wie

#### SO ZEIGT SICH REFLUX:

- ein brennendes Gefühl oder ein Druck, vom Oberbauch oder der Region hinter dem Brustbein ausgehend und in Richtung Hals strahlend
- Brennen im Rachen oder ein schlechter, saurer Geschmack im Mund
- womöglich Schluckbeschwerden, Übelkeit und Brechreiz
- Reizhusten, eine belegte Stimme, Heiserkeit Schlafstörungen und Zahnschmerzen als denkbare Folgen

Atemnot verstärken, wenn Tröpfchen der aufsteigenden Magensäure in die Luftröhre gelangen und die Bronchien reizen. Lassen Sie daher häufigeres saures Aufstoßen frühzeitig abklären, um dauerhafte Schäden der Speiseröhre zu verhindern. Eine wirksame Refluxbehandlung kann Ihre Asthmabeschwerden bessern und unter Umständen sind weniger Bedarfsmedikamente nötig.

Gegen Reflux lässt sich etwas tun – vor allem mit einem geänderten Lebensstil: wenn Sie zum Beispiel Kaffee, sehr fette, würzige oder saure Speisen meiden oder reduzieren, auf Nikotin und Alkohol komplett verzichten und – falls Sie zu viele Pfunde auf den Rippen haben – abnehmen. Treten die Beschwerden eher nachts auf, essen Sie nicht zu spät und lagern Sie Ihren Oberkörper im Bett erhöht. Kurzzeitig können magensäure-reduzierende Medikamente (Antazida) helfen. Auf Dauer sollten diese aber aufgrund der Nebenwirkungen nicht eingenommen werden. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Sie hierzu beraten.

#### WEBTIPP

Weitere mögliche Begleiterkrankungen bei Asthma:

→ [aok.de/magazin](https://aok.de/magazin)

> **Suche: Asthma kommt selten allein**

## Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Asthma.  
Weitere Informationen erhalten Sie auf [aok.de/curaplan](https://aok.de/curaplan)

Das **AOK-GesundheitsMagazin Asthma**

Redaktion und Gestaltung: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Berlin, im Auftrag der AOK

**AOK-  
Curaplan**