

ESSEN ALS KRAFTSTOFF

# Richtig Essen bei COPD

Essen ist Kraftstoff für den Körper und Kraftstoff für die Seele. Schlechte oder ungenügende Nährstoffversorgung tut uns nicht gut, unsere Leistungsfähigkeit lässt nach und wir werden misstrauisch und grantig. Gutes Essen hingegen streichelt unsere Seele und wir fühlen uns zufrieden und oft auch geborgen – können Sie sich noch an ihr Lieblingsessen als Volksschulkind erinnern? Deshalb ist das Wichtigste, ganz egal was sie essen, dass es schmeckt!

Häufig leiden Personen, die an COPD erkrankt sind, an Mangelernährung, Muskelmasseverlust, Osteoporose und Magen-Darm-Beschwerden. Aufgrund verschiedener Medikamente kann es trotz Mangelernährung (Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen) zu Übergewicht kommen. Um weitere Komplikationen zu vermeiden, den Allgemeinzustand zu verbessern und um das Wohlbefinden zu heben ist die richtige Ernährung besonders wichtig.

Grundsätzlich sollten die verwendeten Lebensmittel leicht verdaulich und hochwertig sein (reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Energie). Da aufgrund der Erkrankung das Essen oft mühsam und der Appetit vermindert ist, spielt die einfache aber herzhaft zubereitete eine große Rolle.

Um Muskelmasse zu erhalten ist es wichtig einen hohen Anteil an eiweißreichen Lebensmitteln zu essen. Fleisch, Fisch, Geflügel, Milchpro-

dukte und wenn möglich Hülsenfrüchte, wie zum Beispiel Linsen, sind ideal. Zur Bekämpfung der Osteoporose sind magnesium- und kalziumreiche Nahrungsmittel besonders geeignet. Milchprodukte in Verbindung mit Obst, wie zum Beispiel Bananen, eignen sich besonders gut. Damit Knochen stark bleiben ist auch Vitamin D notwendig. Eine ausreichende Versorgung ausschließlich durch Lebensmittel ist nicht möglich. Allerdings kann der Körper Vitamin D mittels Sonnenlicht selber bilden. Täglich ein halbstündiger Aufenthalt im Freien leistet hier gute Dienste. Um genügend Energie aufzunehmen muss ausreichend Fett verzehrt werden. Allerdings sollte besonders hier auf die richtige Auswahl geachtet werden. Bevorzugen Sie vor allem pflanzliches Fett, wie es zum Beispiel in Nüssen, Mohn (der auch sehr kalziumreich ist) oder Rapsöl vorkommt, wobei Fettreiches wie Schlagobers oder Sauerrahm natürlich nicht verboten ist. Reicht der

  
**FEDERLEICHT.AT**  
diät-ernährung-beratung



**Johann Grassl**  
Diätologe

Energiegehalt der gewählten Lebensmittel nicht aus, greifen Sie auf industrielle Trinknahrung zurück. Diese ist entweder in Apotheken oder mittlerweile auch in diversen Supermärkten erhältlich. Zur geschmacklichen Optimierung empfiehlt sich die Weiterverarbeitung dieser Produkte (siehe weiter unten). Speziell bei Verdauungsproblemen sollten ballaststoffreiche, aber nicht blähende Lebensmittel verwendet werden. Günstig sind Vollkornteigwaren, Vollkornbrot aus Vollkornmehl ohne ganze Körner oder Wurzelgemüse.

Sollten Sie große Probleme haben ihr Zielgewicht zu erreichen oder zu halten (egal ob Über- oder Untergewicht) suchen Sie sich Hilfe bei einer/einem Diätologin/Diätologen.

Wichtig ist dabei, dass die Praxis mit einem BIA-Messgerät ausgestattet ist. Mit diesem Gerät kann der Muskelmasse-, Wasser- und Fettanteil im Körper medizinisch exakt ermittelt werden, dadurch können Ernäh-



zungsempfehlungen genau auf ihre Bedürfnisse abgestimmt werden. Bei Übergewicht ist es am besten seine Gewohnheiten zu hinterfra-

gen. Es gibt keine „guten und bösen“ Lebensmittel wie so manches „Diätbüchlein“ erzählt. Üblicherweise isst man zu einseitig und zu selten, das führt zu Heißhungerattacken die, da wir keine Roboter sind, nur schwer

beherrschbar sind. Führen Sie ein Ernährungstagebuch und versuchen Sie regelmäßig kleine Portionen zu essen. Wenn es doch einmal zu viel sein sollte, nicht die Flinte ins Korn werfen, sondern weitermachen. Das ist zwar mühsam, führt aber zum Erfolg.

Für die Zubereitung der Speisen eignen sich besonders gut Methoden, die Geschmack verleihen. Kochen und Dünsten gehören eher nicht dazu. Versuchen Sie die Lebensmittel zu grillen oder in der Pfanne scharf anzubraten, die entstehenden Röstoprodukte verleihen dem Lebensmittel einen intensiveren Geschmack. Der entstandene Bratenrückstand in der Pfanne kann mit Wasser oder Milch abgelöscht werden und zu einer Soße weiter verarbeitet werden.

#### Das könnte auf ihrem Speiseplan stehen:

- Gemüsecremesuppen mit einem Teelöffel Kernöl oder Nussöl oder Weizenkeimöl...
- Schinkenfleckerl mit Sauerrahm und Käse überbacken.
- Palatschinken mit Topfenfülle, dazu einen Vanillefruchtspiegel oder Schokosauce.
- Spätzle mit Hühnerbruststreifen, Brokkoli und Senfsauce.
- Topfencreme mit Früchten.
- Thunfischauflauf.
- Rindfleischsalat.
- Lachsstreifen in Rahmsauce.
- Birnen-Semmel-Auflauf.
- Topfentaler.
- Gemüse-Kräutergröstl mit Putenfleisch
- Feuerbohne Eintopf (sofern verträglich)
- Kartoffelstrudel mit Kerbelrahm.
- Scheiterhaufen mit Kompott.

#### Rezepte mit Trinknahrung:

##### Energie-Smoothie:

1 Packung Trinknahrung mit 100 bis 200 Gramm Beerenobst mit dem Stabmixer pürieren.

##### Trinkbare Schokobanane:

1 Packung Trinknahrung mit einer Banane und einem Esslöffel Schoko oder Nusscreme (Nutella) mit dem Stabmixer pürieren.

##### Eiskaffee:

1 Packung Trinknahrung mit Kaffeeschmack und etwas kaltem Kaffee verrühren und in ein Glas füllen, 2 Kugeln Vanilleeis hinein und mit Schlagobers dekorieren.

Es kann auch das Eis und das Schlagobers mit dem Stabmixer in die zuvor kalt gestellte Trinknahrung püriert werden.

#### Tipps zum leichten Essen:

- Versuchen Sie vor dem Essen den Schleim gründlich abzuwischen.
- Je weicher die Speisen, desto geringer ist die Gefahr einen Hustenansturm zu erleiden.
- Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen.
- Ausreichend trinken.
- Kochen Sie mit Fantasie, verwenden Sie viele Kräuter und Gewürze.

*Ich wünsche ihnen einen schönen Sommer und guten Appetit!*



#### Hilfreiche Adressen:

Johann Grassl

federleicht.at, www.federleicht.at

Verband der Diätologen  
www.diaetologen.at