
Merkblatt

Ernährung bei COPD

Theorie Ernährung

Unsere Ernährung setzt sich aus den Hauptnährstoffen Eiweiss, Fett und Kohlenhydrate zusammen. Eiweiss ist verantwortlich für den Aufbau und die Erhaltung der Muskulatur. Fett ist ein Energiespeicher und ein Polster gegen Kälte und Stösse. Kohlenhydrate liefern Energie für Muskulatur und Atmung.

Daneben sind in Lebensmitteln weitere Stoffe enthalten, die jeweils spezifische Aufgaben erfüllen: Mineralstoffe bauen die Knochen auf und leiten Informationen an Nerven und Muskeln weiter. Vitamine stärken das Immunsystem und sind wichtige Helfer in vielen Körperteilen. Wasser transportiert Nährstoffe innerhalb des Körpers und Giftstoffe aus dem Körper hinaus.

COPD und Ernährung

Menschen, die an einer COPD leiden, benötigen rund zehn Prozent mehr Energie als Gesunde. Die zusätzlich notwendige Energie wird gebraucht, um der eingeschränkten Lungenfunktion die nötige Atemleistung abzugewinnen zu können. Das Atmen kostet sie mehr Kraft.

Gerade für Menschen mit einer COPD ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung deshalb sehr wichtig. Einen guten Anhaltspunkt für eine ausgewogene Ernährung bildet die Lebensmittelpyramide (siehe Seite 3).

Die Lungenfunktion kann nur über wenige Mittel positiv beeinflusst werden. Eines ist die Stärkung der Muskulatur, welche die Atemtätigkeit unterstützt. Demzufolge ist der Aufbau und Erhalt der Körpermuskulatur bei einer Lungenkrankung sehr wichtig. Der Muskelaufbau wird am effektivsten durch die Zufuhr von Eiweiss und ausreichend Bewegung ermöglicht.

COPD-Betroffene können sowohl unter- als auch übergewichtig sein.

Zusammensetzung Energie

Die Zusammensetzung der Gesamtenergie, die ein gesunder Mensch zu sich nimmt, sollte wie folgt sein:

- 10 bis 15 Prozent Fett
- 25 bis 30 Prozent Eiweiss
- 55 bis 60 Prozent Kohlenhydrate

COPD und Untergewicht

Menschen mit einem niedrigen Körpergewicht haben häufig keinen Appetit. Sie nehmen deshalb weniger Nahrung und Nährstoffe auf. Die Folge ist eine Gewichtsreduktion durch Muskelabbau. Um den Muskelverlust zu verhindern, muss das Körpergewicht stabilisiert werden. Das geschieht durch eine energie- und eiweissreiche Ernährung.

Gewicht steigern mit energie- und eiweissreicher Ernährung

Bei untergewichtigen Personen darf das Körpergewicht nicht weiter sinken. Das erste Ziel ist eine Gewichtsstabilisierung, das zweite eine Steigerung des Körpergewichts.

Empfehlenswert ist eine energie- und eiweissreiche Ernährung. Energiereiche Lebensmittel ermöglichen Personen ohne Appetit, auch über kleine Nahrungsmengen ausreichend Kalorien aufzunehmen. Zu den nährstoffreichen Nahrungsmitteln zählen Stärkebeilagen. Ihr Telleranteil sollte über einem Drittel liegen. Der Eiweissanteil wie Fleisch, Fisch etc. macht einen Viertel des Tellers aus. Gemüse, Salate und Suppen sind bei untergewichtigen Personen zweitrangig, da diese Nahrungsmittel wenig Kalorien enthalten und den Magen füllen. Zusätzlich sollte das Essen mit energiereichen Lebensmitteln wie Rahm oder hochwertigen Ölen angereichert werden. Der Eiweissanteil kann durch eiweissreiche Zwischenmahlzeiten wie beispielsweise Joghurt, Quark, Käse etc. ergänzt werden.

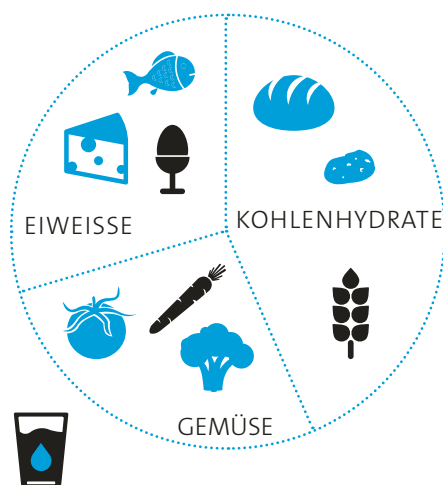


Abbildung: Ernährung bei Untergewicht.

COPD und Übergewicht

Menschen mit erhöhtem Körpergewicht leiden häufig unter Bewegungsmangel, was zu einem Muskelabbau führt. Je mehr Gewicht, umso grösser ist die Anstrengung und umso kleiner ist die Motivation, sich in genügendem Mass zu bewegen. Um den Muskelverlust zu verhindern, muss ausreichend Eiweiss zugeführt werden.

Gewicht reduzieren mit energiearmer, aber eiweissreicher Ernährung

Bei übergewichtigen Personen wird zunächst das Gewicht stabilisiert. Eine langsame Gewichtsreduktion sollte erst im zweiten Schritt erwogen werden.

Der Eiweissanteil entspricht einem Viertel des Tellers. Der Stärkeanteil nimmt einen weiteren Viertel ein. Den grössten Anteil macht das Gemüse aus. Die Suppe und das Dessert sollten möglichst kalorienarm sein.

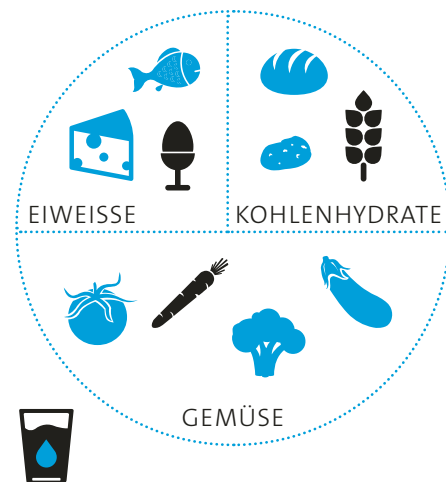
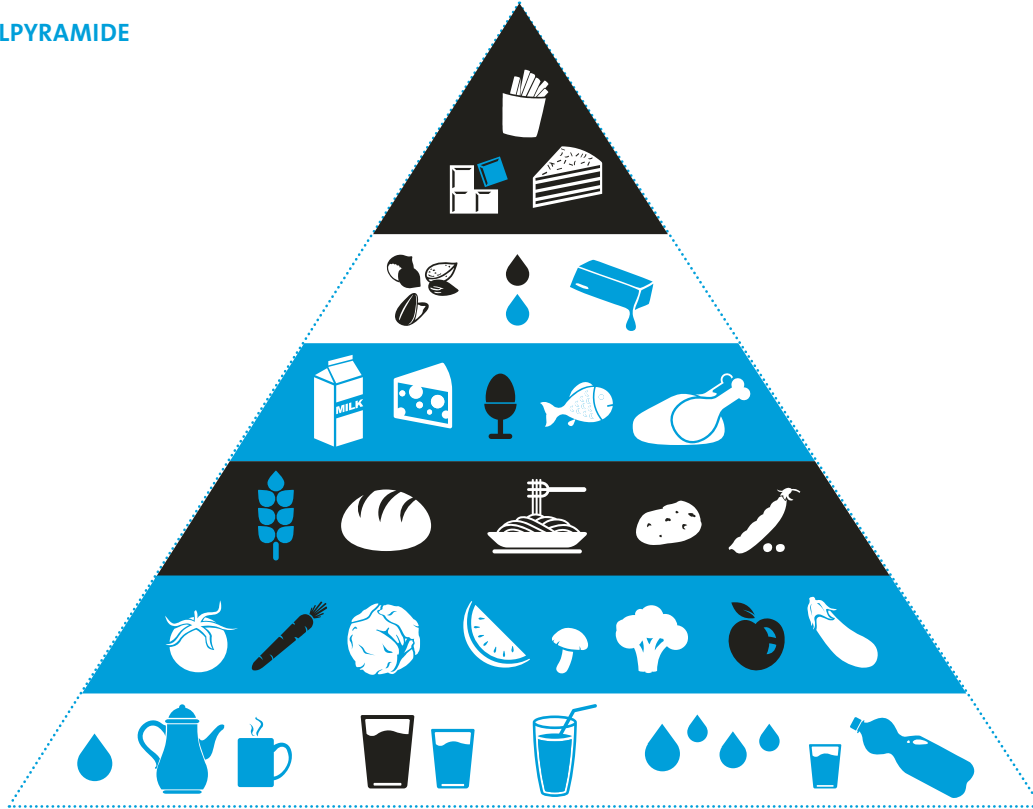


Abbildung: Ernährung bei Übergewicht.

LEBENSMITTELPYRAMIDE



FETTE



Fette sind Energie- und Geschmacksträger und wichtig für den Zellwand- und Hormonaufbau. Ausserdem sind sie Träger der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren (z.B. Omega-3-Fettsäuren) sind lebensnotwendig und müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Man findet sie in Raps-, Baumnuss- oder Leinöl, in Nüssen, Samen und in fettem Meeresfisch wie Lachs, Hering oder Makrele.

KOHLENHYDRATE



Kohlenhydrate liefern uns Energie, um leistungsfähig zu sein. Vollwertige Stärkelieferanten wie Vollkorngetreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte (beispielsweise Linsen, Bohnen oder Kichererbsen) liefern wichtige Vitalstoffe und Nahrungsfasern. Sie sind durch ihre Fasern voluminös, sättigen gut und regen die Verdauung an.

EIWEISSE (PROTEINE)



Eiweisse sind für den Aufbau der Muskulatur, der Haare und der Haut notwendig. Sie sind Bestandteile von Hormonen, Enzymen, Antikörpern und vom Bindegewebe. Unser Körper ist auf eine tägliche Eiweisszufuhr aus der Nahrung angewiesen, da er sie nicht selbst herstellen kann.

Oktober 2025

LUNGE ZÜRICH

The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen
T 044 268 20 00, F 044 268 20 20, beratung@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch, Spendenkonto: CH62 0900 0000 8000 1535 7