

Merkblatt für medizinisches Fachpersonal Ernährung bei Tuberkulose

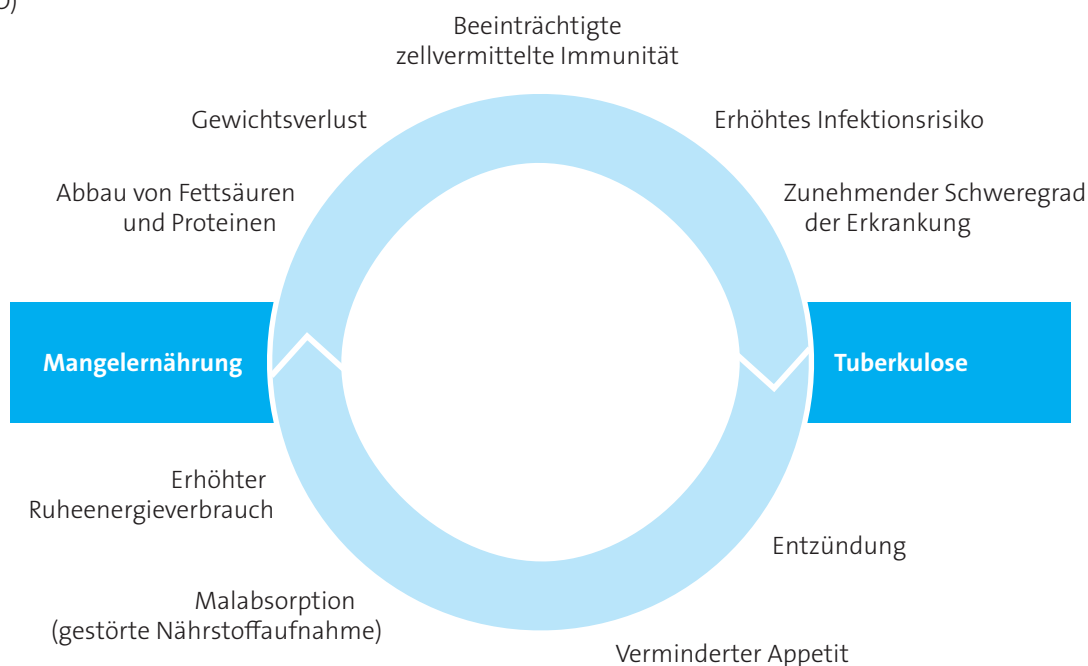
TB wird stark von 5 wichtigen veränderbaren Risikofaktoren beeinflusst:

- **Unterernährung: ~21 % der Fälle**
- HIV-Infektion: ~8 % der Fälle
- Alkoholkonsum: ~7 % der Fälle
- Rauchen: ~7 % der Fälle
- Diabetes: ~3 % der Fälle

(Quelle: WHO)

Ernährung und TB beeinflussen sich gegenseitig – ein Teufelskreis:

- Unterernährung → TB-Risiko und verzögerte Genesung
- Unterernährung → verstärkt Beeinträchtigung und Folgeerkrankungen nach TB
- TB → verschlechtert den Ernährungszustand



Zudem stehen Ernährung und TB beide in Zusammenhang mit:

- allen veränderbaren Risikofaktoren (siehe Seite 1)
 - Diabetes (und anderen nichtübertragbaren Krankheiten)
 - Alkohol (ungesunder Konsum)
 - HIV

Während einer TB sollte bei der Ernährung folgendes berücksichtigt werden:

- höhere physiologische Bedürfnisse
 - verminderte Aufnahme und Verteilung im Körper
- > dies erfordert grundsätzlich keine speziellen und teuren Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel

Wichtige Nährstoffe

- Protein
- Zink
- Folsäure (Vitamin B9)
- Vitamin B6
- Vitamin D
- Coenzym: Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid (NAD)



Lebensmittelgruppe	Beispiele	Enthaltene Nährstoffe
(Vollkorn-) Getreide, Hülsenfrüchte	Mais, Bohnen, Linsen, Vollkorngetreide	Protein, Vitamin B, Niacin
Blattgemüse	Spinat, Brokkoli	Vitamine B9, B6, Eisen
Fisch, Fleisch, Eier, Milchprodukte	Fisch, Käse, Ei	Protein, Vitamin D, Zink
Früchte	Banane, Papaya, Himbeeren, Orangen, Avocado	Vitamine B9, B6, C
Öle, Nüsse	Nüsse, Kerne	Energie, fettlösliche Vitamine

Bei Mangelernährung sollte in Rücksprache mit dem behandelnden Arzt, der behandelnden Ärztin eine Ernährungsberatung und/oder eine zusätzliche Nährstoffsubstitution in Erwägung gezogen werden.

Oktober 2025