

Gute Ernährung für eine gesunde Lunge



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

ERS ELF

Eine gesunde Ernährung ist für die Gesundheit der Lunge und die allgemeine Gesundheit wichtig. Die Nahrung versorgt alle Teile des Körpers mit Energie, damit sie richtig arbeiten können, auch die Lunge.

Wie können wir uns gesund ernähren?

Genau wie bei einem Kraftfahrzeug funktioniert unser Körper nicht so gut, wenn wir ihm den falschen Kraftstoff zuführen.

Die besten Tipps für eine gesunde Ernährung für eine gesunde Lunge:



1 Abwechslungsreich essen

Wir müssen eine Mischung aus verschiedenen Nahrungsmitteln zu uns nehmen, da sie unterschiedliche Nährstoffe liefern, die unser Körper benötigt. Von einigen Nahrungsmittelgruppen benötigen wir mehr, z. B. von Obst und Gemüse.

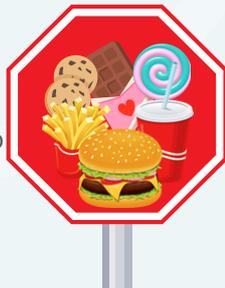


2 In allen Farben des Regenbogens essen

Essen Sie eine Vielfalt an buntem Obst und Gemüse als Teil einer ausgewogenen Ernährung.

3 Nahrungsmittel mit hohem Fett-, Salz- und Zuckergehalt einschränken

Versuchen Sie, solche Arten von Nahrungsmitteln nicht öfter als einmal pro Tag und nicht jeden Tag zu essen. Diese Nahrungsmittel können das Risiko von Asthma und Atemnot erhöhen und die Fähigkeit Ihres Körpers, Infektionen abzuwehren, verringern.



Zu viel Salz wird auch mit hohem Blutdruck in Verbindung gebracht. Sie können den Salzgehalt in Ihrer Ernährung senken, indem Sie salzarme oder salzfreie Produkte wählen und Ihre Speisen mit Kräutern und Gewürzen verfeinern.

4 Mehr Ballaststoffe zu sich nehmen

Wenn Sie einen hohen Anteil an Ballaststoffen essen, ist die Wahrscheinlichkeit geringer, dass Sie im Laufe Ihres Lebens Lungenerkrankungen entwickeln.

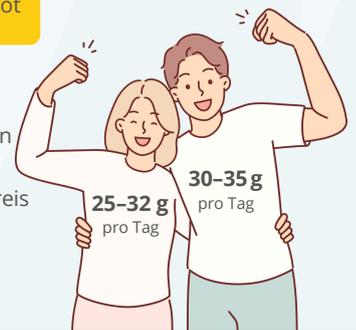
2 Scheiben Vollkornbrot (6,6 g Ballaststoffe)

Eine Pellkartoffel (4,7 g Ballaststoffe)

Eine Handvoll Mandeln (3,8 g Ballaststoffe)

2-3 Esslöffel Vollkornreis (2,7 g Ballaststoffe)

1 Apfel (2,4 g Ballaststoffe)



Empfehlungen in den europäischen Ernährungsrichtlinien

5 Finden Sie das richtige Maß

Ihr Atmungssystem wird stärker beansprucht und Sie erhöhen Ihr Risiko, bestimmte Lungenerkrankungen zu entwickeln.



Wenn Sie mehr essen, als Ihr Körper braucht, kann dies dazu führen, dass Ihr Körper überschüssiges Gewicht einlagert.



Sie bekommen nicht genug Energie und haben ein höheres Risiko für Infektionen und Atembeschwerden.

Wenn Sie weniger essen, als Ihr Körper braucht, kann dies zu Untergewicht führen.



Auf den Grundlagen aufbauen



Ein höherer Vitamin-D-Spiegel wird mit einer besseren Lungengesundheit in Verbindung gebracht.



Menschen mit Lungenerkrankungen wie Asthma und COPD haben oft einen niedrigen Vitamin-D-Spiegel. Unser Körper bildet Vitamin D aus Sonnenlicht, und es ist auch in Nahrungsmitteln wie ölhaltigem Fisch und Eiern enthalten. An Orten mit wenig Sonnenlicht, insbesondere im Winter, ist es ratsam, ein Vitamin-D-Präparat einzunehmen und Lebensmittel mit hohem Vitamin-D-Gehalt zu wählen.

Das Stillen unterstützen

Was wir als Baby zu uns nehmen, ist wichtig für die Entwicklung der Lunge. Stillen kann dazu beitragen, Lungeninfektionen zu verringern und ein gesundes Lungenwachstum in der Kindheit und bis ins Teenageralter zu unterstützen.



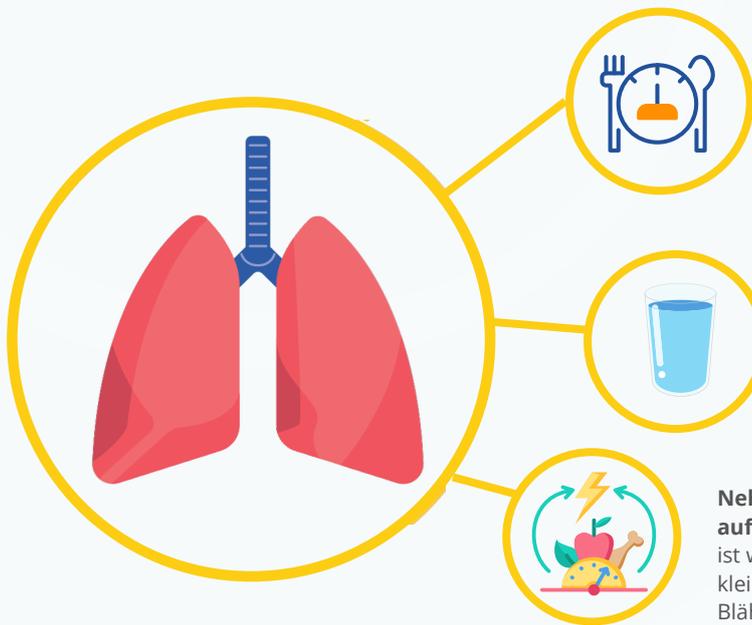
Den Darm gesund halten

Wir können unseren Darm gesund halten, indem wir viele Ballaststoffe sowie Probiotika (in Joghurt und Sauerkraut) und Präbiotika (in Vollkornprodukten, Bananen und Knoblauch) zu uns nehmen. Ein ausgewogenes Verhältnis gesunder Bakterien im Darm und in der Lunge kann Schwellungen (Entzündungen) in der Lunge verringern, die oft die Ursache für Atemnot, Kurzatmigkeit, Brustschmerzen und Husten sind.



Richtige Ernährung bei einer Lungenerkrankung

Es gibt keinen festen Ernährungsplan, der für alle hilfreich ist, und es ist wichtig, dass Sie den Rat Ihres Arztes oder eines Ernährungsberaters befolgen, bevor Sie bestimmte Änderungen vornehmen.



Stärken Sie Ihr Immunsystem, um Ihr Infektionsrisiko zu senken. Dies können Sie durch eine ausgewogene Ernährung, ein gesundes Gewicht und eine Mischung aus Vitaminen und Mineralien, einschließlich der Vitamine A, C, D und E sowie Zink, erreichen.

Trinken Sie viel Wasser, um den Schleim in der Lunge zu verdünnen und ihn in Bewegung zu halten, was das Infektionsrisiko senkt. Kleine Schlucke Wasser können auch bei Mundtrockenheit helfen.

Nehmen Sie die richtige Menge an Energie mit der Nahrung auf, wenn Sie mit einer Lungenerkrankung wie COPD leben. Dies ist wichtig, um Untergewicht zu vermeiden. Versuchen Sie, oft kleine Mengen zu essen, und vermeiden Sie Nahrungsmittel, die Blähungen auslösen, wenn dieses Gefühl Sie daran hindert, gut zu essen.

Ihr medizinischer Betreuer oder Ernährungsberater kann Ihnen spezielle Ernährungsempfehlungen geben, um sicherzustellen, dass Sie die Energie und die Nährstoffe, die Sie benötigen, mit der Nahrung aufnehmen.

Dieses Dokument wurde mit dem Ziel erstellt, die Öffentlichkeit über eine gesunde Ernährung zur Erhaltung einer gesunden Lunge aufzuklären und medizinischen Fachkräften bei der Erklärung der Vorteile einer guten Ernährung zu unterstützen. Es wurde von der European Lung Foundation (ELF) im Rahmen der Kampagne „Healthy Lungs for Life“ mit Unterstützung des ELF-Patientennetzwerks, des ERS-Ausschusses für Gesundheit und Umwelt sowie der medizinischen Fachkräfte Megan Jensen und Neil Williams erstellt.

Weitere Informationen und Verweise auf diese Informationen finden Sie unter:
www.europeanlung.org/en/information-hub/keeping-lungs-healthy/nutrition/



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

