

Asthma > Ernährung

Inhaltsverzeichnis [\[Verbergen\]](#)

- [1. Das Wichtigste in Kürze](#)
- [2. Allergisches Asthma](#)
- [3. Vitamine](#)
- [4. Übergewicht](#)
- [5. Koffein](#)
- [6. Verwandte Links](#)

1. Das Wichtigste in Kürze

Ausgewogene Ernährung spielt vor allem bei allergischem Asthma eine wichtige Rolle, aber auch bei übergewichtigen Personen hilft Gewichtsreduktion das Atmen zu erleichtern. Möglicherweise können auch verschiedene Vitamine und ungesättigte Fettsäuren Beschwerden lindern. Dies ist aber noch nicht eindeutig bewiesen.

2. Allergisches Asthma

Ursächlich für die Erkrankung war vielleicht eine Nahrungsmittelallergie. Häufige Auslöser sind bestimmte Obst- und Gemüsesorten, evtl. auch Bier- und Weinsorten. Informationen zu den Formen und Auslösern von Asthma finden Sie unter [Asthma > Allgemeines](#).

Bei vegetarischer Ernährung sollte man beachten, dass sich die meisten Allergieauslöser in den pflanzlichen Bestandteilen der Nahrung befinden.

3. Vitamine

Möglicherweise kann eine Vorbeugung durch verschiedene Vitamine (C und E) und ungesättigte Fettsäuren (Linolsäure und Omega-3- Fettsäuren) erzielt werden, was allerdings bisher keine Studie mit wirklich positivem Effekt nachweisen konnte.

4. Übergewicht

Sicher kann man sagen, dass übergewichtige Patienten, die an Asthma leiden, durch moderate Gewichtsreduktion ihre Lungenfunktion und Asthmasymptome verbessern können. Außerdem wird der allgemeine Gesundheitszustand dadurch positiv beeinflusst.

5. Koffein

Koffein scheint die Lungenfunktion von Asthmatikern leicht zu verbessern. Dies wurde in einer Metastudie als statistisch signifikant herausgestellt. Deshalb sollten Patienten vier Stunden vor einem Lungenfunktionstest keinen Kaffee trinken.

6. Verwandte Links

[Asthma](#)

[Asthma > Allgemeines](#)

[Asthma > Behandlung](#)

[Asthma > Familie](#)

[Asthma > Kinder](#)

[Asthma > Sport](#)

[Asthma > Verhaltensempfehlungen](#)

Letzte Aktualisierung am 29.07.2009

Redakteur/ in: Lydia Schrupp

© 2009 [beta Institut](#) gemeinnützige GmbH | [Kontakt](#) | [Impressum](#)