Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Asthma > Ernährung

1. Das Wichtigste in Kürze

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

2. Allergisches Asthma

Verschiedene Nahrungsmittel können Auslöser für Allergien sein. Liegt ein **allergisches** Asthma vor (Näheres unter Asthma > Allgemeines), können unterschiedliche Lebensmittel einen Asthma-Anfall auslösen.

Allergene können grundsätzlich in jedem Lebensmittel enthalten sein und liegen z.B. in folgenden Lebensmitteln in hoher Konzentration vor:

- Kuhmilch
- Haselnüsse, Walnüsse, Erdnüsse
- Eier
- Meeresfrüchte und Fisch
- Weizen und Soja

3. Vitamine

Möglicherweise kann eine Vorbeugung durch verschiedene Vitamine (C und E) und ungesättigte Fettsäuren (Linolsäure und Omega-3-Fettsäuren) erzielt werden. Die Nationale VersorgungsLeitlinie Asthma der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (www.awmf.org > Suchbegriff bei Leitliniensuche: "Asthma") macht hierzu jedoch keine Angaben, weil es aktuell zu wenig wissenschaftliche Belege gibt.

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 wirkt bronchienerweiternd. Der Konsum von koffeinhaltigen Lebensmitteln kann deshalb bei Asthmatikern zu einer erleichterten Atmung beitragen. Der Effekt hält jedoch nur kurzzeitig an (ca. 2-4 Stunden), über die Langzeitwirkung ist nichts bekannt. Deswegen sollten Patienten vier Stunden vor einem Lungenfunktionstest keine koffeinhaltigen Getränke trinken.

6. Verwandte Links

Asthma

Asthma > Allgemeines

Asthma > Behandlung

Asthma > Familie

Asthma > Kinder

Asthma > Sport

Asthma > Verhaltensempfehlungen