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

© 2025 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Asthma > Ernährung

1. Das Wichtigste in Kürze

Bei allergischem Asthma können verschiedene Nahrungsmittel einen Anfall auslösen oder verschlimmern. Übergewichtigen Personen kann eine Gewichtsreduktion dabei 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 und Allergene in Lebensmitteln

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

Häufig kann es helfen, sich in einer Art Asthmatagebuch Notizen zu machen, welche Nahrungsmittel Reaktionen hervorrufen.

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 (https://register.awmf.org > Suchbegriff: "Asthma") macht hierzu jedoch keine Angaben, weil es aktuell zu wenig wissenschaftliche Belege gibt.

Zwischen Vitamin D-Mangel und dem Asthmaschweregrad scheint es einen Zusammenhang zu geben. Klinische Studien konnten jedoch nicht nachweisen, dass die Einnahme von Vitamin D die Asthmakontrolle verbessert. Auch gibt es keine Hinweise darauf, dass Vitamin D eine akute Verschlechterung der Asthmasymptome verhindern kann. Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin, das am Knochenstoffwechsel beteiligt ist. Antworten auf häufig gestellte Fragen zu Vitamin D gibt das Robert Koch-Institut unter www.rki.de > Gesundheit und Gesellschaft > Gesundheitliche Einflussfaktoren A-Z > V > Vitamin D > Antworten des Robert Koch-Instituts auf häufig gestellte Fragen zu Vitamin D .

4. Übergewicht

Starkes Übergewicht ist ein Risiko für

- die Entwicklung von Asthma.
- einen schlechten Verlauf der Erkrankung.
- einen höheren Schweregrad.
- ein schlechteres Ansprechen auf die Asthmatherapie.

Menschen mit Asthma und starkem Übergewicht können durch Gewichtsreduktion ihre Lungenfunktion und Asthmasymptome verbessern und generell ihren Gesundheitszustand positiv beeinflussen.

Neben Bewegung und Sport (siehe Asthma > Sport) hilft in der Regel auch eine Ernährungsumstellung, um Gewicht zu reduzieren. Viele Krankenkassen bieten **Ernährungsberatung** an oder übernehmen die Kosten dafür teilweise oder ganz. Voraussetzung für eine Kostenübernahme ist eine ärztliche Bescheinigung über die medizinische Notwendigkeit und dass die Beratung von einer Person durchgeführt wird, die für Ernährungsberatung qualifiziert ist. Adressen von qualifizierten Ernährungsberatern finden Sie bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) unter www.dge.de > Gesunde Ernährung > Ernährungsberater*in finden .

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, um die Ergebnisse nicht zu beeinflussen.

Zudem kann Koffein auch negative Auswirkungen (z.B. Schlafstörungen, Nervosität) mit sich bringen, weshalb Asthmatiker sich nicht selbst mit Koffein "therapieren" sollten, sondern mit ihrem behandelnden Arzt darüber sprechen sollten. Die European Food Safety Authority (EFSA) hat eine Risikobewertung von Koffein vorgenommen, Informationen und Download unter www.efsa.europa.eu/de > Suchbegriff: "Koffein".

6. Verwandte Links

Asthma

Asthma > Allgemeines

Asthma > Behandlung

Asthma > Schwangerschaft - Sexualität

Asthma > Kinder

Asthma > Sport

Asthma > Verhaltensempfehlungen