

werden tierische Eiweiße (Fleisch) oft schlechter vertragen als pflanzliche (Bohnen, Erbsen). Keinesfalls sollte die Eiweißaufnahme verringert werden, es sollte aber auch kein exzessives Eiweißkonsum betrieben werden.

Salzkonsum

einschränken, um Wassereinlagerungen im Gewebe zu reduzieren. Insbesondere in Konserven und Convenience-Produkten versteckt sich oft Salz. Das zusätzliche Salzen/Nachsalzen sollte auch vermieden werden, selbst wenn weniger gesalzene Mahlzeiten zunächst ungewohnt schmecken. Nach einiger Zeit gewöhnt sich der Geschmackssinn daran.

Auf Alkohol,

das sei der Vollständigkeit halber erwähnt, sollte bei Leberbeteiligung möglichst verzichtet werden. Vorsicht ist auch bei klassischen Schmerzmitteln wie Paracetamol oder Aspirin geboten.

Wo erhalten Sie weitere Informationen?

Alpha 1 Deutschland e.V.

Alte Landstraße 3 • 64579 Gernsheim
Telefon: 0800 – 5894662 (kostenfrei)
www.alpha1-deutschland.org

Alpha-1-Center in der Deutschen Atemwegsliga e.V.

Raiffeisenstraße 38 • 33175 Bad Lippspringe
Telefon (0 52 52) 93 36 15
Telefax (0 52 52) 93 36 16
eMail: kontakt@atemwegsliga.de
Internet: www.alpha-1-center.org

 facebook.com/atemwegsliga.de

 twitter.com/atemwegsliga

 youtube.com/user/atemwegsliga

Stand: April 2020 | Bildquelle: Titelbild Adobe Stock

Ernährung bei Leberbeteiligung



Alpha-1-Center
in der Deutschen Atemwegsliga e.V.

www.alpha-1-center.org

Ernährung bei Leberbeteiligung

Ernährung spielt bei AATM eine wichtige Rolle. Sowohl Über- als auch Untergewicht und vor allem eine zu geringe Muskelmasse wirken sich negativ auf die Belastbarkeit aus.

Mangelernährung

Als mangelernährt gelten Patienten, die zu wenig Kalorien, Eiweiß, Vitamine bzw. Spurenelemente zu sich nehmen. Diese Patienten sind untergewichtig. Als mangelernährt gelten aber auch normal- oder übergewichtige Patienten, die auf Grund einseitiger Ernährung zu wenig Eiweiß, Vitamine bzw. Spurenelemente konsumieren. Ursachen sind z. B.

- schlechter Appetit.
- Die Atemnot wird durch Essen (kauen) verstärkt.
- Durch vermehrte Atemarbeit steigt der Bedarf an Kalorien.
- Das Einkufen frischer Lebensmittel fällt schwer.
- Die Zubereitung des Essens bedeutet eine Belastung.
- Das Geschmacksempfinden ist vermindert.
- Es gibt Zahnprobleme (z. B. schlecht sitzende Prothese).
- Es liegen Magen-Darm-Probleme z. B. auf Grund der Medikamenteneinnahme vor.

Bei Übergewicht

und bestehender Lebererkrankung sollte eine moderate Gewichtsreduktion durch Steigerung der körperlichen Aktivität sowie eine vollwertige Ernährung angestrebt werden (mediterrane Kost).

Ernährungszustand

Traditionell wird der Ernährungszustand anhand des BMI (body mass index) beurteilt. Ein BMI zwischen 21 und 25 kg/m² wird als optimal angesehen. Die Bestimmung der fettfreien Masse ist für die Beurteilung einer Mangelernährung besser als der BMI geeignet. Selbst normal- oder übergewichtige Patienten können eine erniedrigte fettfreie Masse und damit eine Mangelernährung haben.

BMI (body mass index):

Körpergewicht / (Körpergröße in m)².

Die Einheit des BMI ist demnach kg/m².

Beispiel: 70 kg / (1,75)² m² = 70 kg/ 3,0625 m²= 22,86 kg/m²

Aufbau von Muskelmasse

Sowohl bei Lungen- als auch bei Leberbeteiligung sollen Abbau von Muskelmasse und Verlust von Muskelkraft möglichst verhindert werden. Günstig, um Muskelmasse aufzubauen, ist die Kombination von Getreide mit leicht verdaulichen Milchprodukten, z. B.:

- Brot mit Käse
- Nudelaufguss mit Käse
- Grießbrei
- Sahnejoghurt
- Getreide mit Ei: z. B. Pfannkuchen, Getreidebratlinge
- oder die Kombination von Kartoffeln mit Milchprodukten oder Ei: z. B. Kartoffelpüree mit Rührei, Pellkartoffeln mit Quark

Osteoporose (Knochenerweichung, Knochenabbau)

Viele AATM-Patienten sind Osteoporose-gefährdet und brauchen ausreichend Kalzium. Kalzium ist enthalten in Milch und Milchprodukten, kalziumreichen Mineralwassern, Gemüsesorten (z. B. Grünkohl, Fenchel, Brokkoli) sowie Nüssen und Samen. Abhängig vom individuellen Osteoporose-Risiko ist die Substitution von Vitamin D sinnvoll.

Jede Form von Bewegung / Training / Sport, und wenn sie noch so gering ist, baut Muskelmasse auf und verringert das Osteoporose-Risiko.

Vitamine und Spurenelemente

Gemüse kann so viel wie möglich gegessen werden und deckt auch den Bedarf an Vitaminen und Spurenelementen: z.B. 3 Portionen à 200 g/Tag. Aufgrund des hohen Fruchtzuckergehaltes, welcher in der Leber verstoffwechselt wird, ist nur eine bis höchstens zwei Portion/en Obst am Tag zu empfehlen. Falls dies nicht möglich ist: Vitaminpräparate.

Regelmäßige Mahlzeiten

helfen, Muskelabbau zu minimieren. Frühstück, Mittagessen und Abendbrot sind die Hauptmahlzeiten. Der Snack spät abends ist insbesondere bei Vorliegen einer fortgeschrittenen Lebererkrankung mindestens genauso wichtig. Damit lässt sich die recht lange Zeit zwischen Abendessen und Frühstück verkürzen. Bei schwerer Leberbeteiligung / Zirrhose / hepatischer Enzephalopathie