



Patienten-Rat: Nr. 5 COPD: Sport und Ernährung

Körperliches Training/ Lungensport



Sport hat in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert und gilt gemeinhin als gesundheitsfördernd. Das mag für die meisten Menschen auch zutreffen, aber bei Patienten mit COPD muss man die Frage, ob sportliche Aktivität segensreich ist, differenziert betrachten.

Grundsätzlich gilt, dass man seine Atembeschwerden nicht „wegtrainieren“ kann. Dieser Irrglaube ist jedoch weit verbreitet. Mancher Patient meint, dass er nur durchhalten und weitermachen müsse, wenn unter Belastung Atembeschwerden auftreten, um auf längere Sicht durch diese Art des „Trainings“ die Atemnotschwelle nach oben hin zu verschieben. Gerade Männer haben manchmal diesen Anspruch an sich selbst. Doch der ist bedenklich: Wer die Atembeschwerden nicht als Alarmsignal des Körpers begreift und sich trotz zunehmender

Luftnot weiter belastet, bewirkt damit im allgemeinen nur, dass sich die Luftnot auf ein unerträgliches Maß aufschaukelt und dann auch nur schwer medikamentös zu beherrschen ist. Jeder COPD Patient muss daher wissen, dass er bei Luftnot, die durch Belastung hervorgerufen wird, sofort eine Erholungspause einlegen muss, bis sich die Situation wieder stabilisiert. Man muss seine Grenzen einfach respektieren! Sie überschreiten zu wollen, wäre für COPD Patienten ein fataler Fehler.

Auf der anderen Seite ist dosierte körperliche Aktivität für COPD-Patienten günstig und wichtig, um zu verhindern, dass die Muskulatur abgebaut wird. Das betrifft dann nämlich auch die Atemmuskulatur, und mit zunehmender muskulärer Schwäche wird auch das Atmen schwieriger. Mit anderen Worten: COPD Patienten sollten körperliche Aktivität in dem Maße suchen, wie sie sie vertragen. Regelmäßige Spaziergänge, Schwimmen gehen oder Fahrrad fahren sind gute Möglichkeiten. Patienten, die eine Sauerstofflangzeittherapie durchführen, weil der Sauerstoffgehalt im Blut ohne zusätzliche Zufuhr zu niedrig ist, sollten körperliche Belastungen, die über das Alltagsmaß hinausgehen, grundsätzlich mit Sauerstoff in Angriff nehmen. Ohne Sauerstoffgabe geht der angestrebte Trainingseffekt verloren, mit Sauerstoffgabe wirkt sich solch ein Training jedoch positiv aus. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit nehmen zu.

Und ein letzter Aspekt, der nicht unerwähnt bleiben darf, weil er so wichtig ist: Wer körperliche Aktivität sucht, hat Teilhabe am Zusammensein mit Freunden, Bekannten und am gesellschaftlichen Leben überhaupt. Das ist natürlich für die Psyche ganz wichtig: Das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten wächst, das Selbstbewusstsein steigt und man vermeidet, in die Isolation zu geraten. Richtig dosiertes körperliches Training steigert die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität von COPD-Patienten!

Eine große Hilfe für COPD-Patienten sind Lungensportgruppen, bei denen sich Betroffene zu körperlicher Aktivität zusammenfinden. Die Übungen sind genau auf die Erkrankung zugeschnitten, und die Patienten sind zuvor ärztlich untersucht, so dass sie sich in der Gruppe gut aufgehoben fühlen können. Gleichzeitig dient das Beisammensein dem Austausch über die Erkrankung und die Therapie, und schon mancher hat gute neue Freunde auf diesem Weg gefunden. Den Kontakt zu Lungensportgruppen in der Region findet man am einfachsten über das Internet-Portal der „Arbeitsgemeinschaft Lungensport“ oder indem man seinen Hausarzt oder Lungenarzt anspricht. Lungensport wird vom Arzt verordnet; Krankenkasse oder Rentenversicherung übernehmen die Kosten.

Ernährung

Bücher über richtige und gesunde Ernährung füllen in den Buchhandlungen ganze Regale; das Thema Ernährung bewegt viele Menschen, dabei müsste sich mancher Gesunde, der sich normal und ausgewogen ernährt, über seine Ernährung gar nicht so viele Gedanken machen.

Bei COPD-Patienten sind jedoch einige grundsätzliche Überlegungen zur Ernährung wichtig. Denn bestimmte Komplikationen der Erkrankung kann man durch richtige Ernährung vermeiden oder oder bessern. Dabei sind drei Aspekte besonders zu beachten:

COPD Patienten mit fortgeschrittener Erkrankung verlieren häufig Gewicht, was mit einem Verlust an Muskelmasse einhergeht. Untergewicht möchte man daher möglichst verhindern. Die Gewichtsabnahme der COPD Patienten wird über eine systemische Entzündungsreaktion erklärt.

Die systemische Entzündungsreaktion führt bei vielen Patienten auch dazu, dass die Knochenmasse abnimmt. Das geschieht natürlich schneller und in größerem Umfange, wenn zusätzlich eine Dauertherapie mit Kortisontabletten durchgeführt wird. Nimmt die Knochenmasse ab, entwickelt sich eine Osteoporose, die dazu führt, dass die Knochen brüchiger werden. Besonders gefährdet ist die Wirbelsäule. Allein unter dem eigenen Körpergewicht können Wirbelkörper bei schwerer Osteoporose in sich zusammensacken.

Und außerdem kann man mit richtiger Ernährung einem dritten Problem vorbeugen: Bei schwerer Lungenüberblähung, wie sie bei fortgeschrittener COPD zu finden ist, drückt die Lunge das Zwerchfell bauchwärts. Die Beweglichkeit dieses wichtigen Atemmuskels ist daher behindert, was zur Atemnot beiträgt. Wenn dann der Bauch zusätzlich aufgebläht ist, vermindert sich der Bewegungsspielraum des Zwerchfells nochmals, was die Situation nur noch schlimmer macht. Bei der Ernährung muss man also darauf achten, dass man den Magen-Darm-Trakt nicht zu sehr belastet und nichts isst, was den Bauchraum aufbläht.

Gehen wir ins Detail:

Untergewicht verhindern

Um es salopp auszudrücken: Erlaubt und erwünscht ist alles, was dick macht! Schluss also mit Mineralwasser, Süßstoff und kalorienreduzierten Speisen. Empfehlenswert sind leicht verdauliche und eiweißreiche Mahlzeiten, die man von der Kalorienzahl gern ein bisschen aufpeppen kann: zum Beispiel indem man Saucen, Suppen, Aufläufe, Milch-Shakes oder Desserts mit Sahne, Doppelrahmfrischkäse, Creme fraiche oder vollfetttem Quark verfeinert. Gratin, Auflauf, Teigwaren, oder Risotto schmecken noch einmal so gut, wenn sie mit geriebenem Käse bestreut werden. Desserts kann man mit Honig, gehackten Nüssen oder mit Schokolade verfeinern.

Worum andere Menschen einen Bogen machen müssen, um gewichtsmäßig nicht aus den Fugen zu gehen, ist bei COPD Patienten mit Neigung zu Untergewicht erlaubt. Es gibt viele kleine Leckereien, die wenig Sättigungsgefühl machen, aber reinste Kalorienbomben sind. Angefangen vom Sahnejoghurt über kalorienhaltige Getränke wie Säfte, Milch-Shakes, Limonaden, Süßigkeiten, Schokolade usw.

Um die Energiezufuhr zu erhöhen, wird von der Industrie hochkalorische Trinknahrung angeboten, die mit Spurenelementen und Vitaminen angereichert ist. Preiswerter erreicht man einen ähnlichen Effekt, wenn man beim Lebensmittelhändler Sahnejoghurt, Milchlischgetränke oder ähnliches in den Einkaufswagen lädt.

Knochenabbau verhindern

Um eine Knochenentkalkung zu verhindern, ist eine ausreichende Zufuhr von Vitamin D und Kalzium notwendig. Die empfohlene tägliche Zufuhr von Kalzium sollte bei 1000 mg liegen. Kalziumsreich sind Milchprodukte und Käse, grünes Gemüse wie Grünkohl, Fenchel, Brokkoli, Sesam und bestimmte Mineralwassersorten, deren Kalziumsgehalt auf dem Etikett nachzulesen ist. Reich an Vitamin D sind Fisch und Eier. Normalerweise wird Vitamin D unter Einwirkung des Sonnenlichts auch in der Haut gebildet. In den Sommermonaten reicht dazu ein halbstündiger Aufenthalt im Freien mit kurzärmeligem Hemd, so dass Gesicht und Arme der Sonnenstrahlung ausgesetzt sind.

Tipps gegen Völlegefühl und einen überblähten Magen-Darm-Trakt

Lieber mehrere kleine über den Tag verteilte Mahlzeiten als drei große! Blähende Lebensmittel wie Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen), Kohl, Zwiebeln, Schnittlauch und Knoblauch sollte man vermeiden. Kümmel, Anis und Fenchel wirken entblähend. Außerdem sollte man auf Getränke mit Kohlensäure verzichten.

Buchtipps zum Weiterlesen

„Gut leben mit COPD“ von Dr. Peter Hannemann, Humboldt-Verlag 2022