



Ernährungstipps und Rezepte aus der Praxis (Teil 7)

Deckung des Eiweißbedarfs bei COPD mit pflanzlichem Eiweiß

Bei der COPD-Erkrankung ist Sarkopenie (Muskelverlust bzw. -schwäche) eine häufige Begleiterscheinung. Ursache ist einerseits die chronische Entzündung der Lunge, die den Abbau von Eiweißen aus der Muskulatur fördert. Andererseits bewegen sich Patienten mit COPD aufgrund von Atemnot meist weniger, sodass der Körper nicht (mehr) benötigte Muskeln abbaut. Die bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) kann als Diagnostik die Muskelmasse eines COPD-Patienten sichtbar machen (siehe Ausgabe 3/2019).

Bei COPD ist der Erhalt der Atemhilfsmuskulatur immens wichtig. – So werden die Muskeln im Bereich des Brustkorbs bezeichnet, die die menschliche Atmung wesentlich unterstützen. Bei Sarkopenie baut sich diese Muskulatur schnell ab, das verstärkt die Problematik der häufigen Atemnot bei COPD. Um die Muskeln im Körper zu erhalten, sind deshalb regelmäßige Bewegung und körperliches (Muskel-)Training angezeigt. Sie sollten fester Bestandteil im Alltag jedes COPD-Patienten sein.

Die Ernährung liefert dazu die wichtigsten Bausteine für die Muskeln: Eiweiße. Mit ihnen „repariert“ der Körper u.a. winzige Muskelrisse nach einem (Kraft-) Training und kann so auch eine größere Muskelmasse aufbauen. Daher empfehlen wir besonders nach körperlichem Training eine eiweißhaltige Mahlzeit.

Zudem beugt eine ausreichende Eiweißzufuhr dem Eiweißabbau in den Muskeln vor. Der tägliche Eiweißbedarf eines COPD-Patienten liegt zwischen 1,2 – 1,9 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht, z.B. 1,2 g x 60 kg Gewicht = 72 g Eiweiß pro Tag.

Als tierische Eiweißquellen gelten Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte (siehe Ausgabe 3/2019). Aber auch einige pflanzliche Lebensmittel enthalten viel Eiweiß und sollten daher unbedingt in den Speiseplan aufgenommen werden. Zu ihnen zählen:

Pflanzliches Lebensmittel

Eiweißgehalt pro 100 g

Hülsenfrüchte

Linsen (gegart)	9 g
Kichererbsen (Konserve)	7 g
Kidneybohnen (Konserve)	8 g
Schwarze Bohnen (Konserve)	7 g
Erbsen	9 g

Alle Nüsse und Samen (ungesalzen)

Walnuss	14 g
Mandel	19 g
Kürbiskern	35 g
Leinsamen	24 g

Getreide und Pseudogetreide

Haferflocken	13 g
Vollkornmehl, z.B. Roggen	9 g
Quinoa	15 g
Buchweizen	11 g

Bei manchen Menschen können Hülsenfrüchte eine vermehrte Gasbildung im Magen-Darm-Trakt auslösen, dies verursacht dann einen unangenehmen Druck auf die Lunge. In diesem Fall sollte auf den Genuss von Erbsen, Linsen und Co. verzichtet werden.

Neben dem Eiweiß liefern die pflanzlichen Lebensmittel auch wertvolle Ballaststoffe für einen gesunden Darm sowie viele Vitamine und Mineralstoffe. Im Gegensatz zu tierischen Lebensmitteln enthalten sie kein ungünstiges gesättigtes Fett. Außerdem bewirken die pflanzlichen Lebensmittel eine langfristige Sättigung und halten uns leistungsfähig.

Pflanzliche Eiweißquellen stellen also eine schmackhafte Ergänzung zur Deckung des täglichen Eiweißbedarfs dar und unterstützen den Muskelerhalt bei einer COPD-Erkrankung.

Tipp: Probieren Sie gleich unsere leckeren Rezepte aus, in denen sich ganz viel pflanzliches Eiweiß versteckt!