

Die Ernährungs-Docs

Therapie bei einer COPD mit Untergewicht

Erstsendung: Montag, 25.01.2016, 21:00 Uhr

Ziel ist eine langfristige Gewichtszunahme um etwa 1 bis 2 Kilo pro Monat. Dafür braucht man etwa 500 zusätzliche Kilokalorien pro Tag. Dies wird vor allem durch eine vollwertige Ernährung mit höherer Kaloriendichte erreicht. Essen Sie ausgewogen für eine gute Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

Leichte bis mäßige sportliche Aktivitäten helfen, da sie den Appetit anregen und in Form von Krafttraining den Muskelaufbau und dadurch die Gewichtszunahme fördern.

Die wichtigsten Tipps im Überblick:

- ✓ Abwechslung im Speiseplan regt den Appetit an!
- ✓ Essen Sie oft genug – idealerweise drei Hauptmahlzeiten und zwei bis drei (oder vier) Zwischenmahlzeiten.
- ✓ Wer direkt nach dem Aufstehen noch nichts essen kann, kann ein Glas Vollmilch, eine Tasse Kakao, eine Fruchtbuttermilch oder einen Milchkaffee trinken.
- ✓ Hochwertige Kohlenhydrate, die lange satt machen, stecken in Vollkornbrot, Haferflocken, Reis, Vollkornnudeln, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst.
- ✓ Reichern Sie Gerichte mit hochwertigen Ölen (Olivenöl, Leinöl, Walnussöl) oder mit Butter/Sahne an.
- ✓ Dreimal die Woche fetten Fisch essen – wie Lachs, Makrele oder Heilbutt. Dazu am besten eine Sahnesoße oder Quarkstippe, denn die Aminosäuren aus Milchprodukten verbessern die Aufnahme der Fette im Körper.
- ✓ Als Abendessen bieten sich Gemüsesuppen, Eintöpfe oder Aufläufe an. Rest vom Mittag lassen sich mit Käse zu einem herzhaften Auflauf überbacken, aus Kartoffelresten werden Bratkartoffeln, aus Nudelresten Nudel-Ei-Pfannen mit Rohkost.
- ✓ Als Zwischenmahlzeit eignen sich fettreicher Joghurt, püriertes Obst mit Sahne, Nüsse, Trockenfrüchte, Müsliriegel.
- ✓ Sie dürfen gern zugreifen bei Desserts, zum Beispiel Milchshakes, Sahnequark oder mit Nussmus verfeinerte Joghurts.
- ✓ Milchprodukte, etwa Joghurts oder Käse, eignen sich auch gut als Spätmahlzeit, da das Kalzium über Nacht besonders gut in die Knochen eingelagert werden kann.
- ✓ Bitte salzarm essen, denn zu viel Salz im Essen kann die Atmung erschweren.
- ✓ Nährstoffreiche Getränke sind Kakao, gesüßte Buttermilch, Milchshakes, Malzbier, Frucht- oder Gemüsesäfte.
- ✓ Lieber erst nach dem Essen trinken, sonst tritt die Sättigung zu schnell ein.
- ✓ Sorgen Sie für Vorräte: Von Lieblingsspeisen die doppelte oder dreifache Menge zubereiten und portionsweise einfrieren. Dann haben Sie eine Reserve im Tiefkühlfach, wenn es mal schnell gehen muss.
- ✓ Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden.