



Roche

ERNÄHRUNG BEI IPF

Leitfaden für Betroffene



VORWORT

Liebe Patientin, lieber Patient,

wie wir uns ernähren, beeinflusst maßgeblich unsere Gesundheit. Gerade bei chronischen Erkrankungen wie der idiopathischen Lungenerkrankung kann die Ernährung eine wichtige Stellschraube darstellen, um das Gesamtbefinden und die Lebensqualität zu verbessern. Doch zum Thema „Gesunde Ernährung“ kursieren immer neue Trends und Empfehlungen. Zudem fällt es häufig schwer, Gewohnheiten zu ändern – besonders wenn es ums Essen und Trinken geht.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie bei der Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung im Alltag unterstützen. Neben Informationen zu gesunden Lebensmitteln und wichtigen Nährstoffen erhalten Sie Anregungen für die Zusammenstellung Ihres Speiseplans. Praktische Tipps sollen Ihnen dabei helfen, ein gesundes Körpergewicht zu halten und Probleme bei der Nahrungsaufnahme zu lindern. Bei speziellen Fragen zur Erkrankung, zu den Symptomen oder Behandlungsmöglichkeiten wenden Sie sich bitte direkt an Ihren Arzt.

Dipl. oec. troph. Ulrike Müller

INHALT

- 4 **ZUSAMMENHÄNGE VERSTEHEN**
- 6 **BEWUSST ESSEN**
- 10 **NÄHRSTOFFE AUFNEHMEN**
- 12 **ERNÄHRUNG UMSTELLEN**
- 14 **BESCHWERDEN LINDERN**
- 16 **GEWICHT HALTEN**

ZUSAMMENHÄNGE

VERSTEHEN

Wie wichtig ist gesunde Ernährung?

Eine ausgewogene Ernährung bildet für alle Menschen die Grundlage für einen gesunden Lebensstil. Bei bestimmten Erkrankungen nimmt das Thema „Ernährung“ aber eine noch größere Rolle ein. Bei einer Lungenerkrankung wie der idiopathischen Lungenfibrose (IPF) denken Sie vielleicht nicht unmittelbar an einen Zusammenhang zwischen Ernährung und Erkrankung. Doch gerade IPF-Patienten können besonders von einem abwechslungsreichen und gesunden Speiseplan profitieren.

Entzündungsprozesse, eine eingeschränkte Sauerstoffaufnahme, Medikamente oder eine erhöhte Atmungsarbeit können bei IPF-Betroffenen zu einer Fehl- oder Mangelernährung führen. Das kann wiederum die Abwehrkraft der Lunge schwächen und das Risiko für Atemwegsinfektionen erhöhen. Zudem sprechen fehlernährte Patienten häufig schlechter auf die Therapie an, was den Therapieaufwand und den Bedarf an Medikamenten erhöht.

Mit der richtigen Ernährung können Sie Ihre Gesundheit auf vielfältige Weise fördern: Wichtige Nährstoffe helfen dem Körper, Entzündungen abzubauen und das Lungengewebe zu schützen. Eine ausreichende Eiweißzufuhr stärkt die Muskeln und kann so Atemproblemen entgegenwirken. Zudem hilft eine ausgewogene Ernährung dabei, ein gesundes Körpergewicht zu halten.

»Ich habe meine Ernährung umgestellt: Ich esse eigentlich für mein Leben gern Brot. Aber die Kohlenhydrate habe ich stark reduziert. Morgens frühstücke ich nun ein Vollkornbrötchen, früher waren es zwei Weizenbrötchen. Ich esse insgesamt wenig Kartoffeln, dafür viel Rohkost, Fisch und ab und zu Fleisch. Gemüse bereite ich jetzt viel öfter zu.«

Bertold



IPF-Patienten werden 1,2 bis 1,5 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht und Tag empfohlen.

BEWUSST ESSEN

Gesunde Ernährung: Was bedeutet das?

Eine gesunde Ernährung besteht aus einer ausgewogenen, vollwertigen Kost, die alle notwendigen Nährstoffe beinhaltet. Aber wie lässt sich das umsetzen? Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung essen Sie gesund, wenn Sie die folgenden Empfehlungen bei der Zusammenstellung Ihres Speiseplans berücksichtigen:

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt

Kein Nahrungsmittel enthält alle Nährstoffe. Nutzen Sie deshalb die Vielfalt der verschiedenen Lebensmittel, um möglichst alle wichtigen Nährstoffe zu sich zu nehmen.

Gute Öle verwenden

Pflanzliche Öle versorgen Sie mit lebensnotwendigen Fettsäuren und Vitamin E.

Nehmen Sie „5 am Tag“

Greifen Sie zu zwei Portionen Obst und mindestens drei Portionen Gemüse am Tag. Hierzu zählen auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie Nüsse. Diese wichtigen pflanzlichen Eiweißquellen sind IPF-Patienten – neben tierischem Eiweiß – besonders zu empfehlen.

Greifen Sie zur Vollkorn-Variante

Bei Brot, Nudeln und anderen Getreideprodukten zu Vollkorn greifen: Sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen.

Tierische Lebensmittel ergänzen den Speiseplan

Täglich: Fettarme Milch und Milchprodukte. So decken Sie Ihren Calciumbedarf und beugen Osteoporose vor. Zudem nehmen Sie Eiweiß auf.



Greifen Sie bei Milchprodukten immer zu den fettarmen Varianten, da diese absolut betrachtet mehr Eiweiß enthalten. Müssen Sie auf eine ausreichende Kalorienzufuhr achten, können Sie die fettarmen Milchprodukte beispielsweise mit Sahne oder Öl anreichern.

**Eiweißgehalt Quark pro 100 g:
Magerstufe: 14,0 g, 20 % Fett: 10,8,
40 % Fett: 8,5 g.**

Zweimal pro Woche: Mageres Fleisch. Damit nehmen Sie gut verfügbares Eisen sowie wertvolles Eiweiß auf.

Ein- bis zweimal pro Woche: Fisch. Fette Fische (wie Hering, Lachs, Makrele) liefern wichtige Omega-3-Fettsäuren, Seefische versorgen Sie zudem mit Jod.

Kleine Sünden erlaubt!

Stark zuckerhaltige Lebensmittel wie Süßigkeiten oder Limonaden, Knabberartikel wie Chips oder auch alkoholische Getränke gelten als Genussmittel. Gönnen Sie sich diese nur in kleinen Mengen.

Ausreichend trinken

Trinken Sie mindestens 1,5 Liter am Tag. Für IPF-Betroffene eignet sich besonders stilles oder kohlen säurearmes Wasser mit einem hohen Calciumgehalt (mehr als 250 mg/Liter). Mit einem Spritzer Zitrone verfeinert fördern Sie durch das enthaltene Vitamin C die Calciumaufnahme im Darm. Zuckerfreie Getränke wie ungesüßte Tees bringen Abwechslung.

Besser dünsten statt kochen

Eine schonende Zubereitung von Gemüse mit wenig Wasser erhält den natürlichen Geschmack und die Nährstoffe.

Bewusst genießen

Essen Sie nicht „nebenbei“. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Ihre Mahlzeiten und kauen Sie gründlich. Dies gilt besonders, wenn Sie verstärkt unter Atemproblemen leiden.

Für IPF-Patienten gilt generell: Bauen Sie viele eiweißreiche Lebensmittel in Ihren Speiseplan ein. Damit fördern Sie den Aufbau von Muskelmasse und steigern Ihre Leistungsfähigkeit. Neben der Menge spielt auch die Eiweißqualität, die sogenannte biologische Wertigkeit, eine Rolle. Sie bestimmt, wie gut der Körper das Eiweiß verwerten kann. Durch eine gute Kombination verschiedener eiweißhaltiger Nahrungsmittel können Sie die biologische Wertigkeit Ihrer Mahlzeit erheblich steigern.

»So eine Krankheit lehrt einen auch, Dinge zu ändern, Neues auszuprobieren – und damit meine ich nicht nur Kochrezepte.« Bertold



IDEALE KOMBINATION EIWEISSREICHER LEBENSMITTEL

Getreide mit Hülsenfrüchten:

- » Erbsen-, Bohnen- oder Linseneintopf mit Brot
- » Reis mit Bohnen
- » Linsen mit Spätzle
- » Bohnen mit Mais

Getreide mit Milchprodukten:

- » Getreideflocken mit Milch, Joghurt oder Quark
- » Vollkornbrot mit Käse
- » Milchreis oder Grießbrei
- » Nudelauflauf mit Käse

Kartoffeln oder Hülsenfrüchte mit Milchprodukten:

- » Pellkartoffeln mit Quark
- » Kartoffelpüree
- » Erbsensuppe als Hauptgericht und eine Quarkspeise als Nachtisch

Ei mit Getreide oder Kartoffeln:

- » Pfannkuchen
- » Kartoffeln mit Rührei und Spinat
- » Getreidebratlinge



Zu einem gesunden Lebensstil gehört auch regelmäßige Bewegung. Dadurch steigern Sie Ihr Wohlbefinden und beugen aktiv dem Muskelabbau vor.

NÄHRSTOFFE

AUFNEHMEN

Wichtige Nährstoffe: Was bewirken sie und worin sind sie enthalten?

Einige Nährstoffe sind für IPF-Betroffene besonders wichtig, da sie die Lungengesundheit unterstützen können:

Sogenannten **Antioxidantien** schützen den Körper vor aggressiven Sauerstoffverbindungen. Diese entstehen bei der Atmung. Ihre Bildung wird aber durch Luftverschmutzung, Zigarettenrauch oder Infektionen gefördert. Bestimmte Nährstoffe wie **Vitamin C**, **Vitamin E** und **Beta-Carotin** fungieren im Körper als Antioxidantien. **Vitamin C** ist in fast allen Obst- und Gemüsesorten enthalten, insbesondere in Zitrusfrüchten, Sanddorn, Kiwi, Paprika und den verschiedenen Kohlsorten. Nüsse, Mandeln, Getreide und Pflanzenöle sind reich an **Vitamin E**. Ihren **Beta-Carotin**-Bedarf können Sie mit allen tiefgelben bis orangenen Obst- und Gemüsesorten wie Aprikosen, Man-

gos, Nektarinen, Karotten, Kürbissen oder Süßkartoffeln decken.

Omega-3-Fettsäuren unterstützen das körpereigene Abwehrsystem und schützen den Körper vor Infektionen und Entzündungen. Kaltwasserfische wie Makrele, Lachs, Hering oder Thunfisch sind besonders reich an Omega-3-Fettsäuren. Auch Pflanzenöle – vor allem Lein-, Walnuss- und Rapsöl – sind gute Quellen.

Ein Mangel an **Phosphat** kann generell Atembeschwerden auslösen. Deshalb sollten Patienten mit einer Lungenerkrankung auf eine ausreichende Aufnahme achten. Setzen Sie dazu regelmäßig Milchprodukte, mageres Fleisch, Fisch, Nüsse, Bohnen, Erbsen oder Vollkorngetreide auf Ihren Speiseplan.

Magnesium fördert die Abwehrkräfte und wirkt entzündungshemmend. Zudem kann Magnesium zur Entspannung der Atemmuskulatur beitragen. Gute Quellen sind: Meeresfrüchte, Getreide, Samen, Karotten und Spinat.



ERNÄHRUNG

UMSTELLEN


Ernährung dauerhaft umstellen: Wie gelingt das?

Wie bei so vielem gilt auch bei der Ernährungsumstellung: Veränderungen gelingen meist nur dauerhaft, wenn man sie in kleinen Schritten angeht. Oft reicht es auch schon aus, wenn Sie die Mengenanteile bestimmter Lebensmittel verändern oder ein paar neue Zutaten in Ihren Speiseplan einbinden. So können Sie Ihre eigenen Rezepte gesünder und ausgewogener gestalten und müssen sich nur wenig umstellen. Orientieren Sie sich bei der Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten einfach an den Empfehlungen im Kapitel „Bewusst essen“.

Wichtig ist, dass Sie sich die Freude am Essen bewahren. Essen Sie, was Ihnen schmeckt und was Ihnen gut bekommt. Passen Sie gegebenenfalls die Mengen der jeweiligen Nahrungsmittel an. Beziehen Sie Ihre Familie mit ein und kochen Sie gemeinsam – auch Ihre Liebsten profitieren von einer gesunden Ernährung.



Sind Sie unsicher, wie Sie Ihre Mahlzeiten gesund und abwechslungsreich gestalten können? Eine professionelle Ernährungsberatung kann Sie dabei unterstützen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V. stellt Adressen von zertifizierten Ernährungsberatern zur Verfügung (www.dge.de). Die Kosten für eine Beratung können übernommen werden. Sprechen Sie dazu am besten vorab mit Ihrer Krankenkasse.



»WENN ICH FÜR MEINE FRAU UND FAMILIE KOCHTE, HABE ICH EIN GUTES GEFÜHL. ICH HABE NICHT NUR MIR, SONDERN VOR ALLEM MEINER FRAU UND FAMILIE ETWAS GUTES GETAN.« Bertold

BESCHWERDEN

LINDERN

»Bei Problemen mit dem Essen hilft es mir, viel zu trinken – immer einen Schluck Wasser nach jedem zweiten, dritten Bissen. Bei Appetitlosigkeit habe ich versucht, trotzdem zu essen. Am besten das, was mir immer schon gut geschmeckt hat.« Günter

Probleme bei der Nahrungsaufnahme: Wie lindern?

Oft hilft es IPF-Patienten, statt drei großer Mahlzeiten mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt zu essen. So kann ein Völlegefühl vermieden werden, das die Atmung zusätzlich erschwert.

Bei **Appetitlosigkeit** können Getränke wie Salbei-, Bitterklee- oder Wermuttee den Appetit anregen. Trinken Sie aber insgesamt nicht zu viel vor den Mahlzeiten, da das den Magen füllt und so das Hungergefühl reduziert. Probleme mit der **Speichelbildung** können

die Nahrungsaufnahme zusätzlich erschweren. Es kann dann hilfreich sein, den Mund mit warmem Wasser nachzuspülen, Eiswürfel zu lutschen oder Kaugummis zu kauen, um den Speichelfluss anzuregen.

Bei **Durchfall** ist es vor allem wichtig, ausreichend zu trinken und den Elektrolythaushalt auszugleichen. Trinken Sie Wasser, Brühe oder schwarzen Tee (Ziehdauer: 15 Minuten). Leinsamentee kann durch die enthaltenen Schleimstoffe einen gereizten Magen-Darm-Trakt heilen. Übergießen Sie dazu ein bis zwei Teelöffel Leinsamen



mit kochendem Wasser und lassen Sie sie zehn Minuten ziehen. Essen Sie kleine Mahlzeiten. Dazu eignen sich fein geriebene Äpfel, nicht zu reife pürierte Bananen oder Karottenmus. Verwenden Sie Muskat, um beispielsweise Kartoffelbrei zu würzen – es verlangsamt den Transport durch den Darm.

Ein bewährtes Mittel gegen **Übelkeit** ist Ingwertee. Übergießen Sie einen Teelöffel grob geraspelten Ingwer mit 150 ml kochendem Wasser. Genießen Sie den Tee nach 10–15 Minuten in kleinen Schlucken. Essen Sie Toast, Zwieback oder salziges Gebäck. Auch Pfefferminzbonbons oder Frucht-drops können helfen. Oder probieren Sie Akupressurbänder, die am Handgelenk getragen werden. Diese können Sie in Apotheken erwerben.

Wenn Sie unter **Geschmacksveränderungen** leiden, können frische Kräuter Ihren Speisen Würze verleihen. Verwenden Sie zum Salzen Kräuter- oder Zwiebelsalz. Zum Marinieren von Fleisch oder Fisch eignet sich würzige Sojasoße.

Häufig klagen IPF-Betroffene über **Sodbrennen**. Das ist nicht nur unangenehm: Die hierfür verantwortliche Magensäure kann in kleinsten Mengen eingeatmet werden und das Lungengewebe schädigen. Deshalb sollten Betroffene etwas dagegen tun. Essen Sie kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt. Bevorzugen Sie dabei magere, eiweißreiche Lebensmittel und reichlich Gemüse und säurearmes Obst. Meiden Sie dagegen fette, süße, scharf gewürzte und saure Speisen sowie zu viel Koffein. Sollte das nicht helfen, kann Ihnen Ihr Arzt ein Medikament gegen Sodbrennen empfehlen.

»ICH ESSE, WAS
MIR SCHMECKT UND
REICHERE DAS MIT
EXTRA-KALORIEN AN:
ICH ESSE ZUM BEISPIEL
SEHR GERNE BUTTER –
DIE KOMMT JETZT EIN-
FACH ETWAS DICKER
AUF DAS MARME-
LADENBROT« Günter



Im Jahr 2017 bekam der 82-jährige Günter die Diagnose IPF. Aufgrund von Geschmacksverlust hatte er nur noch wenig Appetit und verlor in kurzer Zeit an Gewicht. Mit den richtigen Maßnahmen schafft er es, ein gesundes Körpergewicht zu halten.

GEWICHT HALTEN

Gesundes Körpergewicht: Welche Risiken bergen Unter- und Übergewicht?

Eine erschwerte Atmung oder Probleme bei der Nahrungsaufnahme durch die IPF können bei Betroffenen zu ungewolltem Gewichtsverlust und damit zu Untergewicht führen. Damit geht häufig ein Verlust von Muskelmasse einher, der auch die Atemmuskulatur schwächt. Untergewichtige Patienten sind in der Regel weniger belastbar.

Tipps zur Gewichtszunahme

- » Reichern Sie Ihre Mahlzeiten mit hochwertigem Eiweiß (Magerquark, Eier, Eiweißpulver) und Fett (Sahne, Butter, Öl) an.
- » Trinken Sie kalorienangereicherte Shakes auf Milch- oder Sahnebasis. Diese können auch eine Alternative sein, wenn Ihnen einmal nicht nach Essen ist.
- » Es gibt spezielle Pulver, mit denen Speisen wie Suppen, Soßen oder Joghurt mit Kalorien angereichert werden können.

Sollten diese Maßnahmen nicht ausreichen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er kann Ihnen eine sogenannte bilanzierte Trinknahrung (umgangssprachlich: Astronautennahrung) verschreiben. Damit können Sie zusätzlich zu Ihren Mahlzeiten Kalorien aufnehmen.

»Ich musste mein Gewicht reduzieren, um meinen Körper zu entlasten. Langsam aber stetig sind die Kilos dahingeschmolzen. Darauf bin ich ziemlich stolz. Und besser Luft bekomme ich auch.« Bertold



Bertold, 56 Jahre, erhielt im Jahr 2013 die Diagnose IPF. Um für eine Spenderlunge infrage zu kommen, musste er sein Körpergewicht stark reduzieren. Seitdem spielt gesunde Ernährung eine wichtige Rolle in Bertolds Leben. Im Jahr 2017 konnte er erfolgreich transplantiert werden.

Wenn IPF-Betroffene verstärkt unter Atemproblemen oder Müdigkeit leiden, kann es ihnen schwerfallen, sich ausreichend zu bewegen und Kalorien zu verbrennen. Übergewicht ist die mögliche Folge. Das kann die Atemprobleme jedoch weiter verstärken. Zudem erhöht Übergewicht das Risiko für weitere Erkrankungen wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Daher sollten Sie Übergewicht vermeiden. Das gilt insbesondere auch für Patienten, die für eine Spenderlunge infrage kommen: Ein angemessenes Körpergewicht ist eine der Voraussetzungen für eine Transplantation.

Tipps zur Gewichtsreduktion

- » Reduzieren Sie die Fettmenge:
Messen Sie beispielsweise Öle mit dem Teelöffel ab.
- » Nehmen Sie weniger Kohlenhydrate zu sich:
Essen Sie weniger Sättigungsbeilagen wie Nudeln, Kartoffeln oder Reis.
- » Reduzieren Sie Genussmittel auf ein Minimum.

Roche Pharma AG
Respiratory Diseases
Emil-Barell-Straße 1
79639 Grenzach-Wyhlen, Deutschland

© 2021

www.roche.de