



Strukturiertes Behandlungsprogramm (DMP)

Ernährung und Vorbeugung bei Asthma bronchiale

Wer Asthma bronchiale hat und bestimmte Nahrungsmittel vom Speiseplan verbannt, ist Studien zufolge weniger kurzatmig und hat seltener Brustschmerzen.

In dieser Broschüre haben wir interessante Informationen rund um die Themen Ernährung und Vorbeugung bei Asthma bronchiale zusammengestellt. Sie sollen Ihnen helfen, sicher und selbstverständlich mit der Erkrankung umzugehen. Bitte fragen Sie uns, wenn etwas unklar geblieben ist. Die Telefonnummer unserer Fachärzte und Gesundheitsberater der **DAK DMP-Hotline** finden Sie auf der Rückseite.

Diese Nahrungsmittel und Zusätze sollten Asthmatiker meiden

Wer Asthma hat, muss keine strengen Ernährungsregeln befolgen, sondern kann wie jedermann gesund, ausgewogen und abwechslungsreich essen. Asthmatiker sollten jedoch Nahrungsmittel und Zusätze meiden, auf die sie allergisch oder überempfindlich reagieren; beides könnte einen Anfall auslösen.

- **Wurstsorten** wie Schinken und Salami können Husten und Atemnot bei Asthma deutlich verschlimmern. Das Gleiche gilt für gepökeltes Fleisch, für Fertiggerichte, gewürzte Snacks und farbstoffhaltige Limonaden. Auch **Kuhmilch, Hühner-eier, Sojaprodukte, Fisch, Meeresfrüchte und Nüsse** können Atembeschwerden verstärken und im schlimmsten Fall einen Asthma-Anfall auslösen.

- Auf Lebensmittelzusätze wie **Tartrazin, Sulfite, Glutamat und Co.** können Asthmatiker mit deutlich stärkeren Beschwerden reagieren. Tartrazin ist unter anderem in vielen Getränken, Suppen, Soßen und Süßigkeiten enthalten. Sulfite versteckt sich in einigen Weinsorten, Fruchtsäften, Fischkonserven und getrockneten Früchten. Glutamat verstärkt den Geschmack vieler Soßen, Tütensuppen und Fertiggerichte.
- **Histamin** kann allergieähnliche Reaktionen auslösen und dadurch Asthma-Beschwerden verstärken. Große Mengen an Histamin sind unter anderem in vielen Wein- und Sektsorten, alt-gereiften Käsesorten wie Emmentaler sowie in Salami und Sauerkraut enthalten. Auch eingelegte Nahrungsmittel und Hefehaltiges wie Brot sowie Tomaten und Dosen-Thunfisch sind oft sehr histaminhaltig.

Übrigens: Wer gesund und ausgewogen isst, unterstützt sein Immunsystem. Erkältungen, die ein Asthma verstärken können, treten dadurch seltener auf. Um im Zweifelsfall unverträgliche Nahrungsmittel Inhaltsstoffe zu identifizieren, hat sich parallel zu den Eintragungen in einer Asthma-APP oder einem Asthma-Tagebuch das Führen eines Ernährungsprotokolls über zwei Wochen bewährt.



Auch darauf sollten Asthmatiker achten

- **Vorsicht mit Alkohol!** Alkohol kann ein allergisches Asthma verschlimmern und einen Asthma-Anfall oder anaphylaktischen Schock auslösen. Der Grund ist das bei der Herstellung alkoholischer Getränke entstandene Histamin.
- **Genug Vitamine A, C, D und Folsäure aufnehmen!** Studien zeigen, dass eine schlechte Versorgung mit Vitamin A, C und Folsäure die Beschwerden bei Asthma verstärken und die Häufigkeit schwerer Asthma-Anfälle erhöhen kann.
Vitamin D dockt an Zellen des Immunsystems an und kann so allergische Reaktionen verhindern. Darüber hinaus fördert Vitamin D die Wirkung von Kortison, das für viele Asthmatiker zur Dauermedikation gehört.
Vitamin C ist unter anderem in Orangen, Paprika, Brokkoli, Rosenkohl und vielen weiteren Obst- und Gemüsesorten enthalten.
Vitamin A kommt in größeren Mengen in Leber, Karotten und Grünkohl vor. Bohnen, Nüsse und grüne Blattgemüse wie Spinat und Salat sind ergiebige Lieferanten von **Folsäure**. **Vitamin D** ist vor allem in Fisch enthalten.
- **Genug trinken!** Eine Trinkmenge von mindestens zwei Liter täglich ist für ansonsten gesunde Asthmatiker sehr wichtig. Die gute Flüssigkeitsversorgung erleichtert das Abhusten von Schleim und beugt dadurch einer Verschlimmerung des Asthmas vor.

So können Asthmatiker einer Zunahme ihrer Beschwerden vorbeugen

- **Milbenfänger entfernen.** Hausstaubmilben gibt es in allen Wohnungen und Häusern. Ihre Ausscheidungen können allergisches Asthma auslösen. Vorhänge, extra Kissen, Überdecken und Wollteppiche sind „Milbenfänger“ und gehören deshalb nicht ins Schlafzimmer. Optimal ist ein glatter Boden mit Fliesen, Laminat oder Parkett, der dreimal in der Woche feucht gewischt wird. Milbenundurchlässige Überzüge für Matratzen sowie Bettwäsche und Oberbetten, die regelmäßig bei mindestens 60 °Celsius gewaschen werden, ergänzen die antiallergische Schlafzimmereinrichtung für Asthmatiker.
- **Kuscheltiere aus dem Bett verbannen.** Kuscheltiere sollten nicht im Bett von Kindern und Eltern Bett übernachten. Gegebenenfalls sollten sie jeden Monat bei 60°C gewaschen und vorher für zwölf Stunden im Eisfach gelagert werden. Dadurch werden die allergisch wirkenden Stoffe entfernt.
- **Haustiere mit Haaren umziehen.** „Haarige“ Haustiere sollten sich nicht in den Wohnräumen von Asthmatikern aufhalten. Vor allem bei Kindern ist es möglich, dass ein allergisches Asthma abklingt, wenn das Allergen verschwunden ist. Auch wenn es schwerfällt: „Haarige“ Haustiere müssen in eine andere Behausung umziehen.



- **Feuchte Wände trocknen.** Duschräume und Bäder sollten nach jeder Benutzung mit einem Tuch abgetrocknet werden. Wird auch gut gelüftet (siehe unten), haben Schimmelpilzsporen keine Chance. Aus dem gleichen Grund sollte kompostierbarer Abfall nur kurzfristig in einem geschlossenen Behälter in der Küche gelagert werden.
- **Medikamente überprüfen.** Antibiotika, Acetylsalicylsäure (ASS), Diclofenac, Ibuprofen, Beta-Blocker, naturheilkundliche Mittel wie Echinacea und einige weitere Arzneien können Asthma bronchiale auslösen. Der Arzt kann gegebenenfalls Alternativen für diese Medikamente verschreiben.
- **Rauchen einstellen.** Tabakrauch verschlimmert Asthmasymptome, weil er die Bronchialschleimhaut zusätzlich reizt und schädigt. Asthmatiker sollten deshalb nicht mehr rauchen und Räume meiden, in denen geraucht wird.

Das Online-Coaching-Programm NichtraucherHelden.de unterstützt DAK Versicherte, die mit dem Rauchen aufhören möchten. Unter www.dak.nichtraucherhelden.de finden Sie nähere Informationen. Die DAK-Servicesstellen informieren Sie auch über anerkannte Gruppen-Entwöhnungskurse vor Ort.

Schadstoffen aus dem Weg gehen

- **Farbdämpfe und Dünste** von Haushaltsreinigern und -Sprays sowie Geruchsstoffe in Kosmetika und anderen Dingen des täglichen Lebens können Asthma verschlimmern und im schlimmsten Fall einen Anfall auslösen.
- **Luftschadstoffe und Feinstaub** reizen die Atemwege und können sie schädigen.
- **Ozon** in Smogphasen verschlimmert die Asthma-Beschwerden bis hin zum Auftreten eines Anfalls. Wer empfindlich auf Ozon reagiert, sollte die Hinweise auf Ozonsmog in den Medien verfolgen und sich in diesen Zeiten nicht im Freien aufhalten.
- Regionale **Pollenflugvorhersagen** in den Medien geben den „Flugplan“ von allergisch wirkenden Pollen bekannt. Generell gilt, das in der Stadt nur am frühen Morgen oder nachts gelüftet werden sollte, auf dem Land hingegen am Abend. So gelangen weniger Pollen in die Wohnung. Pollenfilter, die mindestens 85 Prozent der Pollen abfangen, gibt es für Fenster und fürs Auto.



- **Insektenstich-Notfallset griffbereit haben.** Insektenstiche können für Asthmatiker durch die Auslösung eines anaphylaktischen Schocks lebensbedrohlich werden. Betroffene sollten deshalb das mit dem Arzt besprochene Notfallset stets griffbereit bei sich haben.
- **Raumluft anfeuchten.** Trockene Luft reizt die Bronchien. Asthmatiker sollten deshalb auf eine ausreichende Luftfeuchtigkeit in ihren Räumen achten, zum Beispiel durch regelmäßiges Lüften.
- **Urlaubsort bewusst auswählen.** Im Hochgebirge und an der See befinden sich grundsätzlich eher weniger Allergene in der Luft. Bei einer Pollenallergie kann es deshalb sinnvoll sein, den Urlaubsort nach dem Pollenflugkalender auszuwählen.
- **Auf Temperaturwechsel vorbereitet sein.** Der Wechsel von Wärme zu Kälte wie ein Gang von der geheizten Wohnung in die kalte Winterluft kann Atembeschwerden bis hin zu einem Asthma-Anfall verursachen. Wer radikale Temperaturwechsel nicht vermeiden kann, sollte sich entsprechend warm kleiden.
- **Krankheitserreger bekämpfen.** Eine Entzündung der Bronchien und/oder der Lunge durch Viren oder Bakterien, und selbst ein gewöhnlicher Schnupfen durch Viren können die Asthma-Beschwerden erheblich verschlimmern. Eine Impfung gegen Pneumokokken und gegen die Influenza-Grippe kann daher sinnvoll sein. Der Arzt kann hierzu beraten.

- **Psychische Belastung verringern**

Zeitdruck, Stress, Aufregung und Angst lassen sich nicht immer vermeiden, können bei Asthmatikern allerdings Husten und Atemnot hervorrufen. Das Erlernen von Entspannungstechniken wie die progressive Muskelentspannung nach Jacobson, autogenes Training und Yoga können sich als hilfreich erweisen.

Sie haben
noch Fragen?

**Wir sind immer für Sie da,
rund um die Uhr an 365 Tagen.**



Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:
DAK Service-Hotline 040 325 325 555 zum Ortstarif

Haben Sie Fragen zu Ihrer Asthma-Erkrankung?
DAK DMP-Hotline 040 325 325 940 zum Ortstarif

DAK-Gesundheit

Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg
www.dak.de