ERNÄHRUNG
BEI ASTHMA BRONCHIALE

STRUKTURIERTES BEHANDLUNGSPROGRAMM (DMP)
ASTHMA BRONCHIALE

Wer Asthma hat und bestimmte Nahrungsmittel meidet, ist Studien zufolge weniger kurzatmig und hat seltener Brustenge. In dieser Broschüre haben wir wichtige Informationen rund um die Ernährung bei Asthma bronchiale zusammengestellt. Gerne beantworten die Fachärztinnen und Gesundheitsberater an der DAK Medizin-Hotline Ihre Fragen; die Rufnummer finden Sie auf der letzten Seite. Nutzen Sie auch unseren Beratungschat unter www.dak.de/chat. Mehr Informationen finden Sie unter www.dak.de/dakasthma.

Diese Nahrungsmittel und Zusätze sollten Asthmatikerinnen und Asthmatiker meiden

Wer Asthma hat, muss keine strengen Ernährungsregeln befolgen, sondern nur Nahrungsmittel und Zusätze meiden, die Allergien oder Überempfindlichkeitsreaktionen auslösen können. Um diese Nahrungsmittel und Zusätze zu identifizieren, haben sich Notizen in einer Asthma-App oder einem Asthma-Tagebuch sowie das Führen eines Ernährungsprotokolls über zwei Wochen bewährt. Achten Sie besonders auf diese Nahrungsmittel und Zusätze:

- **Wurstarten wie Schinken und Salami** können Husten und Atemnot deutlich verschlimmern. Das Gleiche gilt für gepökeltes Fleisch, Fertiggerichte, gewürzte Snacks und farbstoffhaltige Limonaden. Auch Kuhmilch, Hühnereier, Sojaprodukte, Fisch, Meeresfrüchte und Nüsse können Atembeschwerden verstärken und im schlimmsten Fall einen Asthma-Anfall auslösen.
- **Tartrazin, Sulfit und Glutamat** können die Asthma-Beschwerden verstärken. Tartrazin ist unter anderem in vielen Getränken, Suppen, Soßen und Süßigkeiten enthalten. Sulfit steckt 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 ebenfalls 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 stark histaminhaltig.

DAK Gesundheit
Ein Leben lang.

- **Stofftiere aus dem Bett verbannen.** Stofftiere sollten nicht im Bett von Kindern und Eltern Bett übernachten. Um die allergisch wirkenden Stoffe zu entfernen, sollten sie jeden für zwölf Stunden im Eisfach gelagert und danach bei 60°C gewaschen werden.
- **Haustiere mit Haaren umsiedeln.** „Haarige" Haustiere sollten sich nicht in den Wohnräumen von Asthmatikerinnen und Asthmatikern aufhalten. Vor allem bei Kindern ist es möglich, dass ein allergisches Asthma abklingt, wenn das Allergen verschwunden ist. „Haarige" Haustiere sollten daher in eine andere Behausung umziehen.

- **Alkohol** kann allergisches Asthma verstärken und einen Asthmaanfall oder anaphylaktischen Schock auslösen. Der Grund ist das bei der Herstellung alkoholischer Getränke entstandene Histamin.
- Studien belegen, dass eine schlechte Versorgung mit den **Vitaminen A, C und Folsäure** Asthma-Beschwerden verstärken und die Häufigkeit schwerer Anfälle erhöhen kann. Vitamin D dockt an Zellen des Immunsystems an und kann so allergische Reaktionen verhindern. Außerdem unterstützt Vitamin D die Wirkung von Kortison, das für viele Asthmatikerinnen und Asthmatiker zur Standardmedikation gehört. Vitamin C ist in Orangen, Paprika, Brokkoli, Rosenkohl und weiteren Obst- und Gemüsesorten enthalten. Vitamin A kommt in größeren Mengen in Leber, Karotten und Grünkohl vor. Bohnen, Nüsse und Blattgemüse wie Spinat und Salat sind ergiebige Lieferanten von Folsäure. Vitamin D ist vor allem in Fisch enthalten.
- Eine **Trinkmenge von mindestens zwei Liter täglich** ist für ansonsten gesunde Asthmatikerinnen und Asthmatiker wichtig. Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung erleichtert das Abhusten von Schleim und beugt einer Verschlimmerung des Asthmas vor.

Das beugt einer Zunahme der Beschwerden vor

- **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 daher 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 Schlafzimmergarnitur.

DAK Gesundheit
Ein Leben lang.

- **Feuchte Wände trocknen.** Badezimmer sollten nach jeder Benutzung mit einem Tuch getrocknet werden. Wird auch gut gelüftet, haben allergisch wirkende 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. Eine Ärztin oder ein Arzt kann gegebenenfalls Alternativen für diese Medikamente verschreiben.
- **Luftschadstoffe und Feinstaub meiden.** Beides reizt die Atemwege. Ozon in Smogphasen kann Asthma-Beschwerden bis hin zu einem Anfall verstärken. 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 beachten.** Generell gilt, dass 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 in der Wohnung und für das Auto.

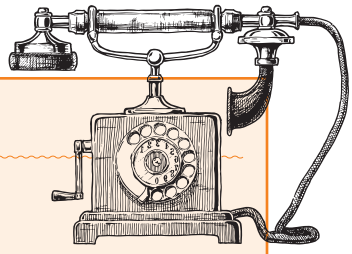
- **Rauchen einstellen.** Tabakrauch verschlimmert Asthmabeschwerden, weil er die Bronchialschleimhaut zusätzlich reizt und schädigt. Asthmatikerinnen und Asthmatiker sollten deshalb nicht mehr rauchen und Umgebungen meiden, in denen geraucht wird.
- **Schadstoffen aus dem Weg gehen.** Farbdämpfe und 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.

DAK Gesundheit
Ein Leben lang.

- **Insektenstich-Notfallset griffbereit haben.** Insektenstiche können für entsprechend veranlagte Asthmatikerinnen und Asthmatiker durch die Auslösung eines anaphylaktischen Schocks lebensbedrohlich werden. Betroffene sollten deshalb das mit der Ärztin oder dem Arzt besprochene Notfallset stets griffbereit 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 sind grundsätzlich eher weniger Allergene in der Luft. Bei einer Pollenallergie kann es deshalb sinnvoll sein, den Urlaubsort nach der Landkarte und 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 Asthmaanfall verursachen. Wer radikale Temperaturwechsel nicht vermeiden kann, sollte sich entsprechend warm kleiden.
- **Infekte bekämpfen.** Entzündungen der Bronchien und der Lunge durch Viren oder Bakterien, und sogar ein Schnupfen können Asthma-Beschwerden verschlimmern. Eine Impfung gegen Pneumokokken und gegen die Influenza-Grippe kann daher sinnvoll sein. Die Ärztin oder der Arzt kann hierzu beraten.
- **Psychische Belastung verringern.** Zeitdruck, Stress, Aufregung und Angst lassen sich nicht immer vermeiden, können bei Asthmatikerinnen und Asthmatikern allerdings Husten und Atemnot hervorrufen. Das Erlernen von Entspannungstechniken wie die progressive Muskelentspannung nach Jacobson, autogenes Training und Yoga können sich hier als hilfreich erweisen.

Das Online-Coaching-Programm NichtraucherHelden unterstützt DAK Versicherte, die nicht mehr rauchen wollen. Unter www.dak.nichtraucherhelden.de finden Sie mehr Informationen. Die DAK-Servicestellen informieren Sie auch über anerkannte Entwöhnungskurse in Gruppen vor Ort.



NOCH FRAGEN?

WIR SIND 24 STUNDEN AN 365 TAGEN ERREICHBAR!

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

Alle Fragen zu Ihrer Erkrankung:
DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800 zum Ortstarif

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

DAK Gesundheit
Ein Leben lang.

W980-0590 /Gedruckt 09/21. Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen.
Aktuelle Auskünfte erhalten Sie in Ihrem Servicezentrum der DAK-Gesundheit.