

## Welchen Effekt hat die Ernährung auf Asthma bei übergewichtigen Menschen?

**Datum:** 17.05.2022

**Original Titel:**

**DGP - Weniger Kalorien zu sich zu nehmen, scheint bei Übergewicht die vielversprechendste Ernährungsumstellung zu sein, wenn es darum geht, Asthmabeschwerden in den Griff zu bekommen.**

---

Deutliches Übergewicht hat Einfluss auf Asthma. Nicht nur vergrößert Übergewicht wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge das Risiko für Asthma, sondern es steht auch in Verbindung mit der Asthmakontrolle, Lungenfunktion und Lebensqualität der Betroffenen.

### **Kann Ernährung Teil des Asthmamanagements sein?**

Brasilianische Forscher haben daher in einer Übersichtsarbeit genauer untersucht, wie der aktuelle Stand der Wissenschaft zum Thema Ernährung und Asthmamanagement von Erwachsenen ist. Lässt sich mit einer bestimmten Ernährungsweise das Asthmamanagement verbessern?

### **Auswertung der verfügbaren wissenschaftlichen Literatur**

Sie recherchierten in wissenschaftlichen Datenbanken nach entsprechenden Untersuchungen, die zwischen Januar 1948 und Oktober 2014 durchgeführt wurden. Insgesamt fanden sie 12 215 Veröffentlichungen zu den Effekten der Ernährung bei Erwachsenen mit Asthma, 21 davon entsprachen ihren Suchkriterien und wurden in die systematische Auswertung einbezogen.

### **Besonders Gewichtsreduktion hat Vorteile für Asthmakontrolle, Lebensqualität und Lungenfunktion**

Die Auswertung der Untersuchungsergebnisse zeigte, dass eine Gewichtsreduktion von mindestens 7,5 % vom Ausgangsgewicht bei Menschen mit starkem Übergewicht ([Adipositas](#), BMI  $\geq$  30) und Asthma vorteilhaft für die Verbesserung der Krankheitskontrolle, der Lebensqualität und der Lungenfunktion ist.

### **Nahrungsergänzung, kann helfen - Effekte sind oft aber eher klein**

Eine Ernährung mit vielen Lebensmitteln mit [Antioxidantien](#) hatte einen Effekt auf die Verbesserung der Asthmakontrolle, dieser war aber nicht von klinischer Bedeutung. Untersuchungen, bei denen [Nahrungsergänzungsmittel](#) mit antioxidativen Eigenschaften eingesetzt wurden, zeigten ebenfalls eine Verbesserung der Ausgangswerte: Wurde Magnesium eingenommen, zeigte sich eine Verbesserung der Asthmakontrolle, mit Vitamin C beobachteten die Wissenschaftler eine geringere Abnahme der Lungenfunktion. Die Nahrungsergänzung mit speziellen Fettsäuren zeigte

Auswirkungen auf den Gewichtsverlust, eine verbesserte Asthmakontrolle und Lungenfunktion. Propolis, ein Stoff den Honigbienen ebenfalls herstellen, und [Koffein](#) als Nahrungsergänzung bewirkte in den einbezogenen Untersuchungen eine nachweisliche Verbesserung der Einsekundenkapazität, einem bestimmten Messwert der Lungenfunktion.

### **Weniger Kalorien aufnehmen oder mehr verbrauchen ist besonders hilfreich**

Die Wissenschaftler fassen die Ergebnisse ihrer Übersichtsarbeit damit zusammen, dass für stark übergewichtige (adipöse) Erwachsene mit Asthma die beste Veränderung der Ernährungsgewohnheiten eine Reduzierung der Kalorien zu sein scheint, unabhängig von einer speziellen Zusammensetzung der Diät.

#### **Referenzen:**

Forte GC, da Silva DTR, Hennemann ML, Sarmiento RA, Almeida JC, de Tarso Roth Dalcin P. Diet effects in the asthma treatment: A systematic review. Crit Rev Food Sci Nutr. 2018 Jul 24;58(11):1878-1887. doi: 10.1080/10408398.2017.1289893. Epub 2017 Jun 12.



# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“