

Gesunde Ernährung wirkt sich positiv auf Asthma aus

Datum: 31.08.2021

Original Titel:

Associations between dietary scores with asthma symptoms and asthma control in adults.

DGP - Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Asthma ist noch nicht gut verstanden. Französische Wissenschaftler konnten aber zeigen, dass eine gesündere Ernährung für weniger Asthmasymptome und eine bessere Asthmakontrolle sorgt.

Ernährung kann großen Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Wie genau sich die Ernährung auf Asthma auswirkt, ist bisher aber noch nicht verstanden. Aber das eine gesunde und ausgewogene Ernährung auch bei Asthma positive Effekte haben könnte, ist möglich. Eine aktuelle Studie, über die wir kürzlich berichteten, legte zum Beispiel nahe, dass bestimmte Inhaltsstoffe pflanzlicher Kost bei Lungenerkrankungen förderlich wirken.

Studie untersuchte Asthmasymptome und Ernährungsverhalten

Wissenschaftler aus Frankreich haben sich daher den Zusammenhang zwischen Ernährung und Asthma einmal genauer angesehen. Sie befragten dazu fast 34 800 Studienteilnehmer im Detail zu auftretenden Asthmasymptomen und ihrer Asthmakontrolle. Zur Bewertung der Ernährung der Teilnehmer zogen die Wissenschaftler drei Bewertungssysteme heran.

Umso besser die Ernährung war, desto weniger Asthmasymptome traten auf

Von allen Teilnehmern berichtete knapp ein Viertel von mindestens einem Asthmasymptom. Etwas mehr als 2600 Teilnehmer hatten ein diagnostiziertes Asthma. Die Wissenschaftler sahen in der statistischen Auswertung einen Zusammenhang zwischen einer gesünderen Ernährung und weniger Asthmasymptomen. Für die Teilnehmer mit Asthma deutete viel darauf hin, dass eine gesunde Ernährung im Zusammenhang mit einer besseren Asthmakontrolle stand.

Eine gesunde Ernährung kann also laut den Studienergebnissen der französischen Wissenschaftler dazu beitragen weniger Asthmasymptome zu haben und die Asthmakontrolle zu verbessern.

Referenzen:

Andrianasolo RM, Kesse-Guyot E, Adjibade M, Hercberg S, Galan P, Varraso R. Associations between dietary scores with asthma symptoms and asthma control in adults. Eur Respir J. 2018 Jul 11;52(1). pii: 1702572. doi: 10.1183/13993003.02572-2017. Print 2018 Jul.

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“