

Kalenderwoche 32/2019 - Asthma - Asthma: Gesunde Ernährung ist ein Plus

## **Asthma: Gesunde Ernährung ist ein Plus**

„Du bist, was du isst“ heißt es gerne. Für eine ausgewogene Ernährung trifft das auf alle Fälle zu und gerade Asthmapatienten profitieren davon. Das belegen zwei aktuelle Studien.

Bei Übergewicht und Asthma kann eine Ernährungsumstellung auf eine kalorienreduzierte Ernährung nicht nur helfen, das Übergewicht zu senken, sondern auch Asthmakontrolle, Lungenfunktion und Lebensqualität verbessern – unabhängig davon, was genau gegessen wird.

Trotzdem kann es sich lohnen, auch darauf zu achten, was man isst. Denn französische Wissenschaftler berichten: Umso besser die Ernährung bei den Teilnehmern ihrer Untersuchung war, desto weniger Asthmasymptome traten bei ihnen auf.

Hier die Studien im Detail:

- [Welchen Effekt hat die Ernährung auf Asthma bei übergewichtigen Menschen?](#)
- [Gesunde Ernährung wirkt sich positiv auf Asthma aus](#)

# 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“