

Schützt gesundes Essen vor COPD?

Datum: 13.01.2022

Original Titel:

Relationship between dietary patterns and COPD: a systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Wissenschaftler führten eine [Meta-Analyse](#) mit acht Beobachtungsstudien durch
- Eine gesunde Ernährung ging mit einem geringeren COPD-Risiko einher

DGP - Personen, die sich gesund ernährten, erkrankten seltener an COPD. Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler, indem sie die Ergebnisse von acht Studien zusammenfassend analysierten.

Es haben sich bereits einige Studien mit dem Zusammenhang zwischen der Ernährung und der Erkrankung an einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) beschäftigt. Die Ergebnisse waren jedoch widersprüchlich. Um mehr Licht ins Dunkel zu bringen, führten Wissenschaftler aus Kanada und England eine [Meta-Analyse](#) mit acht Beobachtungsstudien, die zwischen Januar 1980 und November 2019 veröffentlicht wurden, durch. Ziel war es, herauszufinden, ob eine ungesunde Ernährung das COPD-Risiko erhöht bzw. ob eine gesunde Ernährung vor COPD schützt.

Seltener COPD bei gesunder Ernährung

Bei der Analyse kristallisierte sich heraus, dass eine gesunde Ernährungsweise mit einem geringeren Risiko für COPD einherging (OR: 0,88; 95 % CI: 0,82-0,94). Zu einer gesunden Ernährung zählten der Verzehr von viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Milchprodukten, Meeresfrüchten und pflanzlichen Proteinen und Fettsäuren und wenig raffinierten Körnern, Natrium und leeren Kalorien. Anders herum schien sich ein ungesundes Essverhalten mit einem erhöhten COPD-Risiko zusammenzuhängen (OR: 1,22; 95 % CI: 0,84-1,76). In diesem Fall war das Ergebnis jedoch nicht statistisch signifikant.

Personen, die sich gesund ernährten, schienen somit seltener an COPD zu erkranken. Die Autoren der Studie weisen jedoch darauf hin, dass noch weitere Forschung nötig ist, um diese Ergebnisse zu bestätigen und den Zusammenhang zwischen der Ernährung und COPD abschließend beurteilen zu können.

Referenzen:

Parvizian MK, Dhaliwal M, Li J, Satia I, Kurmi OP. Relationship between dietary patterns and COPD: a systematic review and

DCG DeutschesGesundheitsPortal

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“