

## Tipps für eine leckere, gesundheitsbewusste Ernährung

### Erst mal auf die Waage

Sind Sie unter-, normal- oder vielleicht sogar übergewichtig?  
Machen Sie eine erste Bestandsaufnahme:

- Stellen Sie sich auf die Waage und notieren Sie Ihr Gewicht
- Wie groß sind Sie?
- Errechnen Sie nun Ihren Body-Mass-Index (BMI). Sie ermitteln ihn, indem Sie Ihr Gewicht in Kilogramm durch das Quadrat Ihrer Körperlänge in Meter dividieren. Besonders einfach geht das mit einem der BMI-Rechner, die Sie im Internet finden (z. B. in der App PNEUMOhome)
- Im Allgemeinen gilt ein BMI zwischen 21 und 25 kg/m<sup>2</sup> als optimal
- COPD-Patienten sollten dabei im oberen Bereich liegen, also einen BMI von etwa 25 kg/m<sup>2</sup> aufweisen

Stellen Sie fest, dass Sie unter- oder übergewichtig sind, sprechen Sie mit Ihrem Haus- oder Lungenfacharzt darüber, ob eine spezielle Ernährungsberatung für Sie infrage kommt.

### Tipps für „Leichtgewichte“

Ihr BMI sollte möglichst nicht unter 21 kg/m<sup>2</sup> liegen. Denn bei Untergewicht droht ein Verlust an Muskelkraft, von dem auch Ihre Atemmuskulatur betroffen sein kann. Mit diesen Tricks können Sie an Gewicht zulegen:

- Reichern Sie Ihre Mahlzeiten mit Hochkalorischem an, also beispielsweise mit guten Pflanzenölen, Nüssen, Sahne, Butter oder Crème fraîche
- Kombinieren Sie frische, vitaminreiche Lebensmittel (Salat, Gemüse, Obst oder Beeren) mit einer energiereichen Ergänzung wie Doppelrahm-Frischkäse, Avocado-creme, Schafskäse, Sahnejoghurt oder mit einem Essig-Öl-Dressing
- Sorgen Sie dafür, dass Sie immer einen Vorrat Ihrer Lieblingsnacks im Haus haben
- Essen Sie häufig kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt
- Setzen Sie sich in Ruhe hin und genießen Sie Ihr Essen. Trinken Sie vor oder während der Mahlzeit nichts oder nur wenig, damit Sie nicht vorzeitig satt sind.



COPD. Na und?