

Gesunde Ernährung schützt vor Raucherhusten

Lungenkrankheiten wie COPD (im Volksmund Raucherlunge genannt) sind mittlerweile die dritthäufigste Todesursache weltweit. Die Schulmedizin konzentriert sich bei der Prävention fast ausschliesslich auf die Warnung vor dem Rauchen. Ein Drittel der COPD-Patienten aber hat noch nie geraucht. Wissenschaftler aus Frankreich und den USA fanden nun heraus, dass eine gesunde Ernährung die Lungen so stärken kann, dass COPD keine Chance hat.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 23. August 2019

Stand: 14. September 2019

COPD - Der Raucherhusten

COPD ist die Abkürzung für den englischen Begriff Chronic Obstructive Pulmonary Disease und steht für die chronisch obstruktive Lungenerkrankung, im Volksmund auch ganz einfach "Raucherlunge" genannt.

Damit sind schwere Lungenkrankheiten wie das Lungenemphysem und die chronisch-obstruktive Bronchitis gemeint.

Diese Krankheiten äussern sich mit chronischem Husten (dem sog. "Raucherhusten"), mit Auswurf und Atemnot. Letzteres zunächst bei Belastung, im Verlauf der Krankheit jedoch immer mehr auch in weniger belastenden Situationen, so dass sich der Betroffene irgendwann kaum noch bewegt bzw. bewegen kann.

Nichtrauchen bessert COPD-Symptome

Bislang galt der Verzicht auf Zigaretten als einzige Möglichkeit, um der Entstehung einer COPD vorzubeugen bzw. sie aufzuhalten. Denn sobald das Rauchen aufgegeben wird, lassen oft schon die Symptome nach und die Menge des täglichen Auswurfs reduziert sich.

Allerdings hat ein Drittel der COPD-Patienten noch nie geraucht und kann daher mit der Empfehlung Rauchverzicht nicht wirklich viel anfangen.

Da die COPD überdies mittlerweile die dritthäufigste Todesursache der Welt darstellt, sind Präventionsmassnahmen oder auch Massnahmen zur Linderung der Symptome dringend erforderlich.

COPD – Die Ursachen

Auf der Suche nach möglichen Ursachen der COPD standen bislang das Rauchen, der häufige Kontakt mit Stäuben oder Chemikalien sowie die Umweltverschmutzung ganz oben auf der Verdächtigenliste. Auch Atemwegsinfekte (virale Lungenentzündungen) im Kindesalter wurden bereits mit einer späteren COPD in Verbindung gebracht.

Die Ernährung jedoch beachtete man in Bezug auf die Lungengesundheit nie besonders.

Natürlich kann eine gesunde Ernährung das Herz-Kreislauf-Risiko oder auch das Krebsrisiko schmälern, so weiss man, doch dem Einfluss einer gesunden Ernährung auf die Lungen hat sich bislang noch niemand ernsthaft gewidmet.

Aus diesem Grund ermittelte ein Team aus französischen und US-amerikanischen Forschern den Einfluss der Ernährungsweise auf die Lungengesundheit.

Gesunde Ernährung schützt vor COPD

Zu diesem Zweck werteten die Wissenschaftler die Daten von mehr als 120.000 Männern und Frauen aus den USA aus, die in der Zeit von 1984 bis 2000 an zwei verschiedenen Gesundheitsstudien teilgenommen hatten.

Im Laufe der Studien erkrankten insgesamt 900 der Testpersonen an COPD.

Als man die Ernährungsgewohnheiten der Studienteilnehmer näher in Augenschein nahm, zeigte sich, dass das COPD-Risiko umso höher stieg, je ungesünder die Ernährung der Betroffenen war – unabhängig davon, ob sie rauchten oder nicht.

Wer sich hingegen nach den folgenden Richtlinien ernährte, konnte sein COPD-Risiko massiv schmälern:

- Viel Gemüse
- Vollkornprodukte statt Weissmehlprodukte
- Nüsse statt ungesunde Snacks
- hohe Aufnahme an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, darunter insbesondere die langkettigen Omega-3-Fettsäuren, wie sie im Fisch, im Krillöl oder im DHA-Algenöl enthalten sind
- geringer Alkoholkonsum
- geringe Aufnahme von rotem Fleisch, verarbeiteten Fleischprodukten, verarbeitetem Getreide und zuckerhaltigen Getränken

Eine solche Ernährungs- und Lebensweise - so stellten die Wissenschaftler fest - reduzierte das COPD-Risiko um sage und schreibe ein Drittel!

Eine gesunde Ernährung lohnt sich also ganz enorm - und zwar auch zum Schutze der Lungen und Atemwege. Natürlich sollte dennoch das Rauchen ad acta gelegt werden.

Und falls Ihnen dazu noch wertvolle Hinweise fehlen, könnten Sie hier fündig werden, um Ihr Vorhaben auch erfolgreich umzusetzen: [9 Tipps um Nichtraucher zu werden](#)

[Hier haben wir einen Drink zur Lungenreinigung veröffentlicht.](#)

Quellen

- Healthy diet linked to lower risk of chronic lung disease, British Medical Journal BMJ, Februar 2015, (Gesunde Ernährung steht in Verbindung mit reduziertem Risiko für chronische Lungenerkrankungen)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/news/raucherhusten-copd-ursachen-150000013.html>