

Corona-Erkrankung: Fehl- und Mangelernährung sind unterschätzte Risikofaktoren

Patienten mit Fehl- und Mangelernährung haben schlechtere Prognosen, warnen Forscher der Uni Hohenheim. Neuer Ärzte-Leitfaden bündelt Empfehlungen und rät zur Prävention.

Weitere Ergebnisse und Experten zum Thema Corona-Krise und ihre Folgen unter
<https://www.uni-hohenheim.de/expertenliste-corona-krise>

Durch COVID-19 besonders gefährdet seien Personen, die aufgrund von Alter und Vorerkrankungen zu Fehl- und Mangelernährung neigen – oder diese während der Intensivbehandlung entwickeln oder verstärken. Dazu könnten sogar Kinder gehören, warnt Prof. Dr. med. Stephan C. Bischoff von der Universität Hohenheim in Stuttgart. Der Ernährungsmediziner rät deshalb Ärzten, auch den Ernährungszustand im Blick zu haben. Gefährdeten Personen mahnt er zu präventiven Untersuchungen. Weitere Empfehlungen veröffentlichte Prof. Bischoff jetzt als Mitglied eines internationalen Autorenteam in einem Leitfaden mit 10 praktischen Empfehlungen. Initiator der Expertenempfehlung ist die Europäische Gesellschaft für klinische Ernährung und Stoffwechsel (ESPEN) in Kooperation mit der Weltgesundheitsorganisation WHO. Erschienen ist sie in der Zeitschrift Clinical Nutrition,
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0261561420301400?via%3Dihub>

Neben Personen, deren Immunsystem durch Alter und Vorerkrankungen bereits geschwächt ist, sind fehl- und mangelernährte Menschen bei einer COVID-19-Erkrankung besonders gefährdet. „Ein guter Ernährungszustand der Patienten reduziert deutlich die Wahrscheinlichkeit, einen schweren Verlauf der Erkrankung durchzumachen, bleibende Folgeschäden zu entwickeln oder gar zu versterben“, betont Prof. Bischoff von der Universität Hohenheim.

Doch gerade der Aufenthalt auf einer Intensivstation, der durch die schweren Atemwegserkrankungen notwendig werden kann, führe bei COVID-19-Patienten häufiger dazu, dass sich Fehl- und Mangelernährungen aufgrund der Entzündungsprozesse entwickelten oder weiter verschärften. Zwar befall das Virus hauptsächlich die Atemwege, die Krankheit könne aber auch mit Übelkeit, Erbrechen und Durchfall einhergehen, wodurch die Nahrungsaufnahme und -verwertung zusätzlich beeinträchtigt werde.

In der Folge baue der Körper verstärkt Skelettmuskulatur ab, was wiederum zu einer Abnahme der Lebensqualität, zusätzlichen Krankheiten oder sogar einer Behinderung führen könne – und dies auch noch lange nach der Behandlung auf der Intensivstation.

Prof. Bischoff mahnt jedoch, nicht nur an ältere Personen zu denken: „Fehl- und Mangelernährung sowie Übergewicht sind in unserer Gesellschaft auch bei Kindern ein durchaus präsent Phänomen. Mit diesen Vorbelastungen steigt das Risiko für eine virale Lungenentzündung und einen lebensbedrohlichen Infektionsverlauf.“

Der Ernährungsmediziner fordert deshalb: „Die Prävention, Diagnose und Behandlung von Unter- und Fehlernährung sollte routinemäßig fester Bestandteil bei der Behandlung jedes COVID-19-Patienten sein.“

Gefährdete Personen sollten bereits vor einer Erkrankung auf ihre Ernährung achten

Wichtig sei außerdem, dass gefährdete Personen gerade im Vorfeld einer möglichen COVID-19-Erkrankung verstärkt auf ihren Ernährungszustand achten. „Personen mit bekannter Fehl- und Mangelernährung oder einem Risiko dazu sollten sich dabei idealerweise von erfahrenen Ernährungsberatern oder -medizinerinnen unterstützt lassen“, rät Prof. Bischoff.

Diese können auch beurteilen, in wie weit eine Ergänzung der täglichen Ernährung mit Vitaminen und Mineralstoffen notwendig sei, um eine optimale Infektionsabwehr zu erreichen.

Die These, dass eine Überdosis von Vitaminen einen besonderen Schutz darstelle, kann Prof. Bischoff jedoch nicht unterschreiben. „Es ist wichtig, Mikronährstoffdefizite zu verhindern und zu behandeln. Es gibt jedoch keine nachgewiesenen Beweise dafür, dass bei gut ernährten, gesunden Personen die routinemäßige Verwendung von Mikronährstoffen in hohen Dosen eine Infektion mit COVID-19 verhindern oder den Krankheitsverlauf verbessern kann.“, betont Prof. Bischoff.

Patienten in Quarantäne sollten sich regelmäßig körperlich betätigen

Ähnlich wichtig wie die Ernährung sei auch die regelmäßige körperliche Betätigung von Patienten, die aufgrund eines COVID-19-Verdachts in Quarantäne leben. „Die 14-tägige Quarantäne zu Hause fördert jedoch eine sitzende oder liegende Lebensweise, z. B. vor dem Fernseher oder dem Computer. In der Folge nehmen die regelmäßige körperliche Aktivität und damit der Energieverbrauch ab“, warnt Prof. Bischoff.

Daher könne die Quarantäne zu einer Verschlechterung chronischer Erkrankungen, Gewichtszunahme, dem Abbau von Skelettmuskulatur sowie einer reduzierten Immunantwort führen. Dies wiederum fördere das Erkrankungsrisiko nichtinfizierter Personen in Quarantäne.

Ein regelmäßiges Training zu Hause mit verschiedenen einfachen und leicht umsetzbaren Übungen sei bereits gut geeignet, um das Fitnessniveau aufrechtzuerhalten. Dabei kämen z. B. Kräftigungsübungen, Balancetraining, Dehnübungen oder eine Kombination in Frage.

Weitere Empfehlungen zu Nährstoffen und Behandlungen in aktueller Publikation

Weitere Empfehlungen und vor allem konkrete Behandlungsvorschläge für praktizierende Ärzte, finden sich in einem Leitfaden, den Prof. Bischoff als Mitglied eines internationalen Teams von Mitgliedern der European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN) veröffentlichte. Erschienen ist die Publikation in der Fachzeitschrift Clinical Nutrition.

Aktuelle Publikation: Barazzoni R, Bischoff SC, Breda J, Wickramasinghe K, Krznaric Z, Nitzan D, Pirlich M, Singer P, endorsed by the ESPEN Council, ESPEN expert statements and practical guidance for nutritional management of individuals with SARS-CoV-2 infection, Clinical Nutrition, <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.03.022>

HINTERGRUND: European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN)

In der weltgrößten Fachgesellschaft für Ernährungsmedizin ESPEN haben sich mehrere tausend medizinische Fachkräfte aus ganz Europa zusammengeschlossen. Ihr Ziel ist es unter anderem, Wissen über den menschlichen Stoffwechsel und die klinische Ernährung im Allgemeinen sowie über die parenterale und enterale Ernährung im Besonderen zu verbreiten. Dazu unterstützt sie experimentelle und klinische Forschung, fördert den Kontakt zwischen Forschern und Klinikern und setzt sich für hohe ethische Standards in Praxis und Forschung ein.

Expertenliste: Corona-Krise und ihre Folgen

Die weltweite Corona-Pandemie hat bereits jetzt einschneidende Folgen: der Bildungssektor, die Wirtschaft, die Arbeitswelt allgemein, aber auch das menschliche Miteinander werden voraussichtlich auch nach der Krise anders sein als vorher. Um damit sinnvoll umgehen zu können, sind sowohl in der Krise selbst als auch für die Zeit danach wissenschaftliche Fakten wichtiger denn je. Expertinnen und Experten der Universität Hohenheim informieren über die verschiedenen Aspekte der Corona-Krise und ihre Folgen. Ergebnisse und Experten:

<https://www.uni-hohenheim.de/expertenliste-corona-krise>

Weitere Informationen

Expertenliste Corona-Krise: <https://www.uni-hohenheim.de/expertenliste-corona-krise>