

Kalenderwoche 07/2019 - COPD - Ernährung beeinflusst das COPD-Risiko

Ernährung beeinflusst das COPD-Risiko

Ernährung ist ein großes Thema in der heutigen Zeit. Was schützt vor Krankheiten, macht schlank und schön? Was sollte man lieber nicht essen?

Auch bei der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung wird untersucht, welchen Einfluss bestimmte Lebensmittel oder Nährstoffe haben können. Besonders bei der Vorbeugung von COPD scheint es bestimmte Lebensmittel zu geben, die eine Rolle spielen könnten. So zeigt eine aktuelle Studie, dass Rohmilch in der Kindheit sich anscheinend positiv auf die Lungenfunktion auswirken kann - bis ins Erwachsenenalter hinein. Wieso das so ist, ist bisher unklar.

Als Kind Rohmilch getrunken zu haben, kann man im Nachhinein schlecht beeinflussen. Wie viele Ballaststoffe man zu sich nimmt jedoch schon. Diese Pflanzenfasern, die in Obst, Gemüse und Vollkorngetreide stecken, scheinen nämlich nicht nur für eine gute Verdauung zu sorgen. Eine Untersuchung zeigte, dass selbst ehemalige Raucher mit einer ballaststoffreichen Ernährung ihr COPD-Risiko senken können.

Hier die Studien im Detail:

- [Mögliche Vorteile von Rohmilch für die Lungengesundheit](#)
- [Eine ballaststoffreiche Ernährung kann Raucher und ehemalige Raucher vor einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung schützen](#)