

Kalenderwoche 30/2019 - COPD - COPD: Weniger Wurst, mehr Trauben!

COPD: Weniger Wurst, mehr Trauben!

Was man isst, kann Gesundheitsrisiken verringern oder erhöhen. Das gilt auch bei COPD.

Wer mehr rotes verarbeitetes Fleisch isst, hat ein höheres Risiko an COPD zu erkranken. Das berichten iranische Wissenschaftler. Ihre Auswertung mehrerer Studien zeigte, dass bereits ein paar Scheiben Wurst pro Woche einen Unterschied machen sollen.

Polyphenole aus pflanzlicher Kost scheinen hingegen die Lungenfunktion zu verbessern. Daher ist es möglicherweise für COPD-Patienten von Vorteil, sich polyphenolreich zu ernähren.

Oder man könnte auch sagen: Weniger Wurst, mehr Weintrauben!

Hier die Studien im Detail:

- [Verarbeitetes rotes Fleisch erhöht Risiko für COPD](#)
- [Polyphenole könnten sich positiv auf Lungenfunktion auswirken](#)