

Kalenderwoche 32/2019 - Asthma - Asthma: Gesunde Ernährung ist ein Plus

Asthma: Gesunde Ernährung ist ein Plus

„Du bist, was du isst“ heißt es gerne. Für eine ausgewogene Ernährung trifft das auf alle Fälle zu und gerade Asthmapatienten profitieren davon. Das belegen zwei aktuelle Studien.

Bei Übergewicht und Asthma kann eine Ernährungsumstellung auf eine kalorienreduzierte Ernährung nicht nur helfen, das Übergewicht zu senken, sondern auch Asthmakontrolle, Lungenfunktion und Lebensqualität verbessern – unabhängig davon, was genau gegessen wird.

Trotzdem kann es sich lohnen, auch darauf zu achten, was man isst. Denn französische Wissenschaftler berichten: Umso besser die Ernährung bei den Teilnehmern ihrer Untersuchung war, desto weniger Asthmasymptome traten bei ihnen auf.

Hier die Studien im Detail:

- [Welchen Effekt hat die Ernährung auf Asthma bei übergewichtigen Menschen?](#)
- [Gesunde Ernährung wirkt sich positiv auf Asthma aus](#)