

## Vortrag zur Ernährung bei Lungenfibrose

Mit großem Interesse haben wir einen Vortrag an der Universität Gießen zum Thema Ernährung angehört. Die Frage, warum die Ernährung bei Lungenfibrose so wichtig sei, wurde uns durch anschauliche Beschreibungen deutlich gemacht: Atmen kostet Energie – und bei einer Lungenfibrose sogar deutlich mehr als bei gesunden Menschen. Durch die erhöhte Atemarbeit steigt der Energiebedarf. Gleichzeitig fällt das Essen oftmals schwer. Müdigkeit und Atemnot unterdrücken oftmals das Hungergefühl. Hinzu kommen Nebenwirkungen von Medikamenten wie Übelkeit, Durchfall oder Völlegefühl, die eine Nahrungsaufnahme zusätzlich erschweren. Dieses Ungleichgewicht kann schnell zur Mangelernährung führen. Die Folgen sind vielfältig: Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt weiter ab, Muskelmasse geht verloren, das Immunsystem wird geschwächt und häufige Erkrankungen können zu vermehrten Krankenhausaufenthalten führen. Insgesamt nimmt die Lebensqualität ab und eine verschlechterte Überlebensprognose ist zu befürchten. Es entsteht ein Teufelskreis, da sich die Folgen gegenseitig verstärken.

Der Referent machte uns sehr lebendig deutlich, dass Essen nicht nur ein Vorgang der Energiezufuhr, sondern auch Grundlage für Körper Geist und Lebensqualität ist. Neben dem geselligen Aspekt einer gemeinsamen Mahlzeit, ist für Menschen mit Lungenfibrose jedoch auch eine ausgewogene Nährstoffaufnahme wichtig. Empfohlen wurden kleine und häufige Mahlzeiten, da sie bei Appetitlosigkeit und schnellem Sättigungsgefühl leichter vertragen werden. Flüssigkeiten sollten nicht während der Mahlzeit getrunken werden, da sie das Sättigungsgefühl verstärken können. Empfohlen wurden kleine Snacks zwischen den Hauptmahlzeiten, die aus kalorienreichen Lebensmitteln mit einer hohen Energiedichte bestehen sollten. Eine Liste mit geeigneten Snacks hat uns vollkommen verblüfft. Neben klassischen Zwischenmahlzeiten wurde Tiramisu, Mousse au Chocolat, Bananenchips und vieles mehr aufgeführt- Lebensmittel, die wir bisher nicht einer ausgewogenen Ernährung zugeordnet hatten. Insgesamt war der Vortrag interessant und informativ.

Der Referent reagierte spontan und beantwortete alle Fragen geduldig. Zudem wies er auf die Bedeutung von Sport und Ernährung bei Menschen mit Lungenfibrose hin.

Im Anschluss an den Vortrag haben wir die Anregung der kalorienreichen Zwischenmahlzeit aufgegriffen und haben ein großes Eis gegessen.