

## Viel Gemüse und Obst zu essen könnte bei Asthma helfen

Mo, 25.05.2020 - 09:21

Asthma ist eine chronische Erkrankung, bei der sich die Atemwege entzünden und verengen. Betroffene leiden an Atemnot, Kurzatmigkeit und Husten.

Eine neuer wissenschaftlicher Übersichtsartikel<sup>1</sup> des US-amerikanischen „Ärztekomitees für verantwortungsvolle Medizin“ (Physicians Committee for Responsible Medicine) fasst den aktuellen Stand der Forschung zu den Zusammenhängen zwischen Ernährung und Asthma zusammen: eine überwiegend pflanzliche Ernährung mit reichlich Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten und wenig Milch- und anderen tierischen Produkten könne sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen die Wahrscheinlichkeit, Asthma zu entwickeln, und zudem die Schwere der Symptome einer bestehenden Asthma-Erkrankung verringern. Bei Personen mit Asthma verbessere sich durch eine solche Kost die Lungenfunktion, der Einsatz von Medikamenten könne reduziert werden.

Umgekehrt würden Kinder, die viele Milchprodukte verzehren, mit höherer Wahrscheinlichkeit eine Asthma-Erkrankung entwickeln als Kinder, die wenig davon konsumieren. Eine hohe Zufuhr von Fett und gesättigten Fettsäuren sowie eine niedrige Zufuhr von Ballaststoffen fördere bei bestehendem Asthma Entzündungen der Atemwege und verschlechtere die Lungenfunktion.

„Die Empfehlungen des Ärztekommitees lauten daher, viel Gemüse, viel Obst und reichlich Vollkornprodukte zu essen und den Konsum von Milch- und anderen tierischen Produkten zu reduzieren“, fasst Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, die Erkenntnisse zusammen. „Eine pflanzenbetonte Kost hat eine entzündungshemmende Wirkung, Ballaststoffe können das Immunsystem indirekt (über eine Veränderung der Darmflora) positiv beeinflussen und verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe haben vermutlich eine Schutzwirkung.“

---

