



Lichtblicke für Menschen mit IPF



Entdecken Sie auch unsere
Patientenwebsite:
www.aktiv-leben-mit-lungenfibrose.de

**Besser essen und trinken –
ein Ernährungsratgeber bei IPF**

IMPRESSUM

Autoren:

- **Christof Meinhold**, Diplom-Oecotrophologe, Ernährungstherapeut QUETHEB, Praxis für Ernährungstherapie Meinhold & Team, Köln
- **Dr. med. Francesco Bonella**, Schwerpunkt interstitielle und seltene Lungenkrankheiten, Abteilung Pneumologie Ruhrlandklinik, Universitätsmedizin Essen

Wissenschaftlicher Beirat:

- **Prof. Dr. Andreas Günther**, Gießen, Oberarzt SP Pneumologie, IPF-Spezialist
- **Prof. Dr. Klaus Kenn**, Schön Klinik Berchtesgadener Land, Chefarzt, Pneumologie, Allergologie und Schlafmedizin
- **Prof. Dr. Claus Franz Vogelmeier**, Marburg, Chefarzt, Universitätsklinikum Gießen und Marburg, Klinik für Innere Medizin, Schwerpunkt Pneumologie

Herausgeber:

Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG
Binger Straße 173, 55216 Ingelheim
Kunden-Service-Center (KSC): 0800 7790900

info@boehringer-ingelheim.de · www.boehringer-ingelheim.de · www.boehringer-interaktiv.de · www.soundsofipf.de

Abschließende Hinweise:

Autoren und Herausgeber haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass alle Angaben dem aktuellen Wissensstand bei Fertigstellung der Broschüre entsprechen. Trotzdem wird keine Garantie für die Fehlerfreiheit der gemachten Angaben übernommen. Maßgeblich sind die Gebrauchsinformationen der Hersteller und die Einnahmeempfehlungen. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Stand: Juni 2017

1. Faktencheck: Was ist IPF?	6-7
2. Grundsätzliches zur Ernährung bei IPF	8-11
3. Durchfall und zu weicher Stuhlgang	12-13
3.1 Was hilft bei Durchfall?	14
3.1.1 Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste ausgleichen	14-15
3.1.2 Bewährte Hausmittel nutzen	16-17
3.1.3 Rezeptideen	18-19
3.1.4 Medikamentöse Therapie bei schwerem Durchfall	20
3.2 Langfristig die tägliche Ernährung umstellen	21-23
4. Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Übelkeit und Erbrechen	24-29
5. Weiteres	30
Weiterführende Unterstützung	30
Notizen	31-33
Literaturhinweise	34
Faltblatt Ernährungstipps	35

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Ihr Arzt* hat bei Ihnen eine idiopathische Lungenfibrose (auch idiopathische pulmonale Fibrose genannt, kurz IPF) festgestellt. Da es sich um eine seltene Erkrankung handelt, über die in den Medien nur wenig berichtet wird, haben Sie zuvor vermutlich noch nie von ihr gehört.

Im Verlauf der Behandlung von IPF kann es zu Ernährungs- und Verdauungsproblemen kommen. So sind z.B. Durchfall oder Übelkeit und Erbrechen bekannte Nebenwirkungen der medikamentösen Therapien. Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust scheinen bei der Erkrankung ebenfalls eine Rolle zu spielen.

Um diese Beschwerden optimalerweise zu vermeiden oder zu behandeln, haben wir in diesem Ratgeber viele praktische Tipps für Sie zusammengestellt, die Sie ganz nach Ihrem Belieben ausprobieren können.

Zunächst steht Durchfall oder zu weicher Stuhlgang im Fokus. Sie erfahren, welche Lebensmittel Ihnen guttun und welche Sie in dieser Situation eher vermeiden sollten. Ergänzend werden hierzu bewährte Hausmittel und Präparate vorgestellt.

Den folgenden Schwerpunkt bilden Empfehlungen, was Sie bei Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Übelkeit oder Erbrechen essen oder trinken können oder wie Sie diese Symptome lindern können.

Alle unsere Tipps stützen sich auf den aktuellen Stand der Ernährungsmedizin/-therapie sowie unsere langjährigen Erfahrungen mit IPF-Patienten.

Eine individuelle Ernährungsberatung und -therapie durch zertifizierte Fachkräfte soll und kann diese Broschüre jedoch nicht ersetzen. Scheuen Sie sich also nicht, Ihren Arzt anzusprechen, wenn Sie weiteren Rat brauchen.

Wie Sie einen Ernährungsexperten in Ihrer Nähe finden, der sich auf die richtige Ernährung bei Lungenkrankheiten spezialisiert hat, erfahren Sie auf Seite 30. Wir hoffen, Sie mit diesem Ratgeber zu unterstützen und zu einer ebenso symptomlindernden wie schmackhaften Ernährung zu ermutigen.

Herzlichst,



Christof Meinhold, Dipl.-Oecotrophologe, Ernährungstherapeut QUETHEB, Praxis für Ernährungstherapie Meinhold & Team, Köln



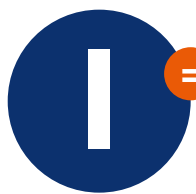
Dr. Francesco Bonella, Senior Clinical Researcher Interstitial and Rare Lung Disease Unit Ruhrlandklinik, Universitätsklinikum Essen, Universität Duisburg-Essen

* Mit der Bezeichnung „Arzt“ sind im Folgenden sowohl Ärztinnen als auch Ärzte gemeint.

1. Faktencheck:

Was ist IPF?

Bei der idiopathischen pulmonalen Fibrose (IPF, auch „idiopathische Lungenfibrose“ genannt) handelt es sich um eine seltene Erkrankung der Lunge. In ihrem Verlauf bildet sich in der Lunge immer mehr Narbengewebe. Das Organ verliert dadurch zunehmend an Elastizität.



Idiopathische:
ohne bekannte
Ursache



Pulmonale:
die Lunge
betreffend



Fibrose:
Gewebeveränderung/
Vernarbung

WAS PASSIERT IN DER LUNGE?

Infolge der Vernarbung wird die Funktion der Lunge bei IPF zunehmend eingeschränkt. Sie kann sich einfach nicht mehr so gut ausdehnen. Das Atmen wird somit anstrengender – zunächst nur bei Belastungen, später oft auch in Ruhe. Daneben leidet der Gasaustausch: Eingeatmeter Sauerstoff wird schlechter ins Blut aufgenommen. Auch dadurch kann es sein, dass Sie schneller aus der Puste kommen. Wie weit die Lungenfunktion im Einzelfall abnimmt, lässt sich nicht voraussagen. Bei manchen Patienten schreitet die IPF nur langsam voran. Bei anderen kommt es schnell oder in Schüben zur Verschlechterung des Befindens.

WIE WIRKT SICH DIE VERNARBUNG AUF DEN KÖRPER AUS?

Eine IPF beginnt oft schleichend und mit eher unspezifischen Beschwerden. Dazu gehört eine Kurzatmigkeit bzw. Atemnot bei körperlichen Anstrengungen. Ebenso wie ein trockener Husten, der sich nicht bessern will. Mit der Zeit zeigen sich weitere Symptome, etwa Müdigkeit, Schwäche, Abgeschlagenheit.^{1,2}

Viele IPF-Patienten klagen zudem über Appetitlosigkeit. Verdauungsstörungen während der Behandlung können ebenfalls zu ungewolltem Gewichtsverlust führen. Ein großes Manko, da Ihre ohnehin eingeschränkte Leistungsfähigkeit durch die zu geringe Zufuhr und Aufnahme aller Nährstoffe zusätzlich leidet. Durch die fehlenden Eiweiße, Kohlenhydrate, lebensnotwendigen Fette, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind Sie bei Infekten und anderen Krankheiten weniger widerstandsfähig.

WAS KÖNNEN SIE DAGEGEN TUN?

Eine Heilung der IPF ist bisher nicht möglich. Mit geeigneten Therapien lässt sich ihr Fortschreiten jedoch bremsen. So können die für die IPF zugelassenen Medikamente die Vernarbung des Lungengewebes und, infolgedessen, den Krankheitsverlauf verlangsamen.^{3,4} Zusätzlich ist es wichtig, dass Sie möglichst aktiv bleiben, gehen Sie viel an die frische Luft und bleiben Sie in Bewegung. Darüber hinaus kann eine angepasste Ernährung den Umgang mit Ihrer Therapie verbessern und Ihre Abwehrkräfte stärken.

2. Grundsätzliches zur Ernährung bei IPF



Verlieren Sie als Patient mit idiopathischer Lungenfibrose überraschend stark an Gewicht, kann das, wie bei allen anderen chronischen Lungenerkrankungen, an einem erhöhten Energiebedarf liegen, der nicht gedeckt wird. Darüber hinaus treten bei IPF häufig Situationen auf, in denen unzureichend Nährstoffe gegessen oder getrunken werden. Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen können den Gewichtsverlust weiter verstärken. Medikamentöse Nebenwirkungen wie Durchfall können zusätzlich zu Störungen in der Nährstoffaufnahme des Darms führen.

EINE GESUNDE, AUSGEWOGENE KOST KANN HELFEN, BESCHWERDEN ZU LINDERN

Mithilfe einer gesunden, ausgewogenen Kost und spezieller Tipps in Sachen Ernährung lassen sich solche Beschwerden in den Griff bekommen oder lindern. Dabei spielen Lebensmittel mit vielen Nährstoffen und Energie eine wesentliche Rolle.

Folgende Empfehlungen helfen Ihnen im normalen Alltag, einem Gewichtsverlust, Nährstoffdefiziten oder Verdauungsstörungen vorzubeugen:^{5, 6, 7, 8, 9}

- Nehmen Sie über den Tag verteilt sechs bis acht kleine, aber kalorien- und nährstoffreiche sowie appetitanregende Gerichte zu sich.
- Nehmen Sie ausreichend Verpflegung mit, wenn Sie planen, länger als zwei Stunden unterwegs zu sein. Ihre Atemmuskulatur verbraucht gerade bei Bewegung enorm viel Energie. Praktisch sind Obst, wie Bananen oder Orangen, Nüsse, Kekse oder ein belegtes Brot.
- Falls es Ihnen leichter fällt, zu trinken als zu essen, bevorzugen Sie kalorienreiche Getränke wie Säfte oder Trinkjoghurts.
- Bevorzugen Sie Getränke mit hoher Energie- oder Nährstoffdichte: beispielsweise Malzbier, Fruchtsäfte (evtl. verdünnt), fertige Trinkjoghurts sowie spezielle Trinknahrungen oder Nahrungsergänzungsmittel in Pulverform aus der Apotheke zum Einrühren in Getränke (wie Kaffee, Kakao oder Tee).
- Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr von eiweißreichen Lebensmitteln. Dies dient unter anderem dem Erhalt der Atemmuskulatur und ist somit besonders wichtig. Ideal sind Milchprodukte, wie z.B. Joghurt, Käse, Quark, Buttermilch etc. (ggf. laktosefrei), da sie gut verdaulich und bekömmlich sind. Sie sollten jeden Tag mehrmals auf den Tisch kommen.
- Haben Sie stets genug Tiefkühlware und andere lange haltbare Speisen vorrätig. So können Sie bei Bedarf schnell und einfach den großen wie den kleinen Hunger stillen.
- Legen Sie sich einen Vorrat mit süßen und herzhaften Snacks sowie kleinen Gerichten an.
- Bei Gewichtsverlust ersetzen Sie fettreduzierte Milchprodukte wie Käse (unter 30% Fett i. Tr. [= in der Trockenmasse/], Quark (unter 10% Fett i. Tr.), Milch und Joghurt (unter 3% Fett) durch Sahneprodukte oder Produkte mit normalem Fettgehalt.
- Sprechen Sie Ihren Arzt an, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie allein mit der optimalen Zusammenstellung oder Zubereitung Ihrer Speisen nicht zurechtkommen. In diesem Fall kann sich eine qualifizierte Ernährungsberatung oder -therapie lohnen (Infos auch auf Seite 30).



Meiden Sie Gerichte, die energiearm, sehr voluminös oder blähend sind, wie z.B.:

- Blähendes wie Blattkohlsorten, Hülsenfrüchte, Lauch, grob geschrotete Vollkornprodukte und stark kohlenstoffhaltige Getränke.
- Verzichten Sie auf „Light-Getränke“, die mit Süßstoff gesüßt sind. Minimieren Sie den Anteil energiearmer Getränke wie Wasser, Tee und Kaffee oder bereichern Sie den Kaloriengehalt dieser Getränke mit dem Kohlenhydratkonzentrat Maltodextrin 6 oder 19 an.



Wiegen Sie sich von Beginn Ihrer Erkrankung an mindestens einmal pro Monat. Protokollieren Sie die Werte für Ihren Arzt in Ihrem Therapietagebuch.



Informieren Sie den Arzt unbedingt, wenn Sie in den letzten drei bis sechs Monaten ungewollt mehr als 5 Prozent Ihres vorherigen Gewichts verloren haben. Rechenbeispiel: Sie wiegen 80 kg und haben im letzten halben Jahr ungewollt 4 kg oder mehr abgenommen.



Es gibt die Möglichkeit, Ihre Körperzusammensetzung (Muskelmasse, Fettdepots und Körperwasser) in regelmäßigen Abständen von einem qualifizierten Ernährungstherapeuten oder Arzt messen zu lassen – sprechen Sie ihn bei Bedarf einfach darauf an!

3. Durchfall und zu weicher Stuhlgang



„Wer nicht [mehr] genießen [kann], wird ungenießbar!“ wusste schon Friedrich von Schiller (1759–1805). Das gilt natürlich auch für Sie als Patient mit einer idiopathischen Lungenfibrose (IPF): Sie können Ihre Verfassung durch eine an Ihre Beschwerden angepasste Ernährung und ein konstantes Körpergewicht erheblich verbessern. Leider kommt es infolge der Therapie häufiger zu Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall (der Arzt spricht von „Diarrhö“) oder einem zu weichen Stuhlgang.

SIE KÖNNEN IHRE VERFASSUNG POSITIV BEEINFLUSSEN

Kennen Sie das auch? Dann ist es hilfreich zu wissen: Solche Symptome lassen sich in der Regel gut behandeln. Manchmal reicht es schon, die Speisenauswahl etwas umzustellen oder je nach Bedarf Durchfallmittel (sogenannte Antidiarrhoika) einzunehmen.

Bei anhaltenden oder wiederkehrenden Durchfällen oder weichem Stuhlgang ist es ratsam, dass Sie Ihren Pneumologen bei jedem Besuch über Beschaffenheit und Häufigkeit Ihres Stuhlgangs in letzter Zeit informieren. Sie können diese Symptome z. B. in Ihrem Patiententagebuch protokollieren.

Fällt Ihr Stuhlgang andauernd zu dünn aus, verlieren Sie nicht nur übermäßig viel Wasser. Es kann auch die Aufnahme wichtiger Nährstoffe (etwa von Kohlenhydraten, Fetten, Eiweißen, Vitaminen und Mineralstoffen) aus dem Darm in den Körper behindern. Um einer Auszehrung vorzubeugen, sollten Sie und Ihr Arzt daher grundsätzlich Ihr Gewicht und Ihre Leistungsfähigkeit im Blick behalten.

3.1 WAS HILFT BEI DURCHFALL?


Bei Durchfall ist das A und O eine unerwünschte Gewichtsabnahme sowie Defizite von Nährstoffen und Flüssigkeit zu vermeiden. Daneben soll natürlich der Stuhl fester werden. Die folgenden Strategien und Hausmittel helfen Ihnen dabei.^{10, 11}

3.1.1 FLÜSSIGKEITS- UND MINERALSTOFFVERLUSTE AUSGLEICHEN


AUSREICHEND TRINKEN


Je nachdem wie stark er plagt, sollten Sie bei Durchfall mindestens zwei bis drei Liter Flüssigkeit pro Tag aufnehmen, vor allem in Form von Getränken. Sonst besteht die Gefahr, dass Sie zu stark entwässern.



 Geeignet sind natriumreiche Mineralwässer (ab 200 mg Natrium/l, beachten Sie die Hinweise auf dem Etikett) oder leicht gesüßte Tees mit einer Prise Salz sowie Saftschorlen im Verhältnis 1:4 (Saft:Wasser) mit geeigneten Säften (siehe Faltblatt auf S. 35).



 Alkoholische Getränke können den Durchfall verstärken. Wenn Sie keine starken Durchfälle haben, können Sie ausprobieren, ob Sie alkoholische Getränke vertragen. Bei Kaffee ist die Verträglichkeit individuell sehr unterschiedlich und kann ausprobiert werden. Die Verträglichkeit hängt auch von der Zubereitungsart ab. So ist z. B. Kaffee aus Siebträgern (z. B. Kaffeepads oder Kaffeefullautomaten) besser verträglich (da nur kurzer Kontakt von Wasser und Kaffeepulver) als Filterkaffee oder Frenchpress/Siebstempelkanne (da Koffein sowie Röststoffe verdauungsfördernd wirken). Details finden Sie in dem Faltblatt auf Seite 35.

 Cola-Getränke können unter Umständen den Durchfall verstärken, denn sie enthalten viel Zucker und Kohlensäure. Wenn Sie keine starken Durchfälle haben, können Sie ausprobieren, ob Sie Cola-Getränke vertragen.

WICHTIG ZU WISSEN:

Stimmen Sie die exakte Flüssigkeitsmenge mit Ihrem Arzt ab. Gerade Herz- und Nierenkranke müssen die Trinkmenge mitunter in engen Grenzen halten.

MINERALSTOFFVERLUST AUSGLEICHEN

Mit der Flüssigkeit verliert Ihr Körper bei Durchfällen viel Natrium und Kalium. So achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr:



- Zum Abbau der Natriumdefizite eignen sich natriumreiche Getränke (siehe oben), Salzstangen, Laugengebäck oder Gemüsebrühen. Alternativ können Sie Getränke mit einer Prise Kochsalz anreichern.
- Kaliumverluste bei Durchfall sollten vermieden werden, insbesondere, wenn Sie zusätzlich zur IPF unter einer Verengung der Herzkranzgefäße (koronare Herzkrankheit) oder Herzrhythmusstörungen leiden. Lassen Sie in diesen Fällen den Kaliumwert im Blut häufiger kontrollieren (z. B. bei Ihrem Hausarzt). Kaliummangel lässt sich mit verdünnten Obst- und Gemüsesäften ausgleichen (siehe auch das Faltblatt auf Seite 35). Bananen, Aprikosen und kakao-haltige Lebensmittel sind ebenfalls sehr kaliumreich.



Bei starken Durchfällen können sogenannte **Rehydrations- bzw. Elektrolytpräparate** den Wasser- und Mineralstoffhaushalt Ihres Körpers wieder ausgleichen. Diese erhalten Sie in Ihrer Apotheke. Meist handelt es sich um Pulver, die Sie zu Hause in abgekochtes Wasser einrühren und trinken. Sie können sich auch selbst eine Lösung mischen, um diese zwei Mineralstoffe zu ersetzen.

Rezept

Rehydrationslösung^{12, 13}

Zutaten: 5 Orangen (alternativ 1 Glas Orangensaft), 1 Liter abgekochtes Wasser oder Tee, 1,5 gestr. EL Kochsalz, 10 TL Haushaltszucker. Saft mit abgekochtem Wasser oder Tee, Salz und Zucker mischen.

Im Zuge anhaltender Durchfälle können zusätzlich Vitamin- und Mineralstoffverluste auftreten. Die Verluste können Sie durch verdünnte Multivitaminsäfte oder die Einnahme eines Multivitaminpräparates ausgleichen. Diese finden Sie in Apotheken und gut sortierten Drogeriemärkten/-abteilungen. Lassen Sie die Werte der Vitamine D₃, B₁₂ und Folsäure sowie von Eisen (Transferrin und Ferritin), Zink und Selen bei Ihrem Hausarzt bestimmen. Ein Mangel sollte ausgeglichen werden. (Hinweis: Die Bestimmung ist unter Umständen keine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen.)

3.1.2 BEWÄHRTE HAUSMITTEL NUTZEN

Hausmittel bei Durchfall, das wussten schon unsere Großmütter, können erheblich zur Verfestigung des zu weichen bzw. wässrigen Stuhls beitragen.¹⁴

▶ FLÜSSIGKEIT IM STUHL BINDEN

Gut geeignet sind z.B. Zubereitungen, die im Darm überschüssiges Wasser und andere Substanzen binden. Sie quellen auf, binden die Flüssigkeit im Stuhl und festigen ihn. Besonders bewährt hat sich hier eine Pektinkost. Sie können Mahlzeiten, die viel von dem löslichen Pektin enthalten, mit wenigen Handgriffen aus Früchten oder Gemüse selbst herstellen.



Eine Alternative zum Pektin bieten Schleimsuppen, denn auch Reis- oder Hafersuppen saugen im Darm ähnlich wie ein Schwamm Wasser auf. Essen Sie bei schwerem Durchfall über den Tag verteilt bis zu 1,5 Liter dieser Suppen, am besten in sechs bis acht kleinen Portionen. Wird Ihnen das zu langweilig, können Sie die Suppe auch mit Pektinkost kombinieren.

In Ihrer Apotheke oder im Drogeriemarkt erhalten Sie Pektinkost und Schleimsuppen auch als Fertigpräparat (Saft oder Pulver).

▶ DEN DARM VON INNEN ABDICHTEN¹⁵

Ein anderes Wirkprinzip haben Gerbstoffe. Manche Lebensmittel (etwa Schwarz- und Grüntee, Heidelbeeren, dunkle Schokolade, Kakao) enthalten reichlich davon. Gerbstoffe dichten die Schleimhaut des Darmes quasi von innen ab. So kann der Nachstrom von Wasser ins Darminnere reduziert werden und der Stuhl wird nicht weiter verflüssigt. Gerbstoffhaltige Nahrungsmittel oder Präparate können daher bei Durchfällen lindernd wirken.



▶ DIE BESIEDLUNG DURCH GESUNDE PROBIOTIKA FÖRDERN¹⁶

Der Begriff „probiotisch“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet vereinfacht „für das Leben“. Entsprechende Nahrungsmittel enthalten große Mengen lebender Mikroorganismen. Zu den gesunden Probiotika zählen z.B. Milchsäurebakterien, Bifidobakterien und Hefen, die in der natürlichen Darmflora vorkommen und zu ihrem Aufbau dieser beitragen. Charakteristisch für Probiotika ist, dass Magensäure und andere Verdauungssäfte sie nicht schädigen können. Sie sind in der Lage, sich bei regelmäßigem Verzehr in unserem Darm anzusiedeln. Ihre günstige

DER BEGRIFF „PROBIOTISCH“ STAMMT AUS DEM GRIECHISCHEN UND BEDEUTET VEREINFACHT „FÜR DAS LEBEN“

Wirkung auf Durchfälle und Blähungen erklären Experten unter anderem so: Probiotische Bakterien und Hefen verdrängen schädliche Keime aus dem Verdauungstrakt.

Diese Probiotika kommen natürlicherweise in Lebensmitteln wie z.B. Joghurt, Kefir und Brottrunk vor. Fermentierte Gemüse wie Sauerkraut, Bohnen oder Gurken verstärken den Durchfall und sind daher nicht geeignet. Heutzutage sind spezielle Probiotika gezüchtet worden, die als Joghurts oder als Drinks in den normalen Speiseplan eingebaut werden können.

Wenn der regelmäßige Verzehr von nicht erhitzten Sauer Milchprodukten wie Joghurt, Dickmilch oder saurer Sahne keine Wirkung zeigt, können Sie sich von Ihrem Arzt, Ernährungstherapeuten oder Apotheker erklären lassen, welche Lebensmittel oder freiverkäuflichen Produkte probiotische Kulturen gegen Durchfall enthalten und für Sie empfehlenswert sind. In der Regel werden diese Lebensmittel oder Spezialpräparate kurmäßig über acht bis zwölf Wochen eingenommen. Nach einem Zeitraum von zwei bis vier Wochen stellt sich meist eine erste Besserung ein.



3.1.3 REZEPTIDEEN

Wir haben für Sie ein paar erste Rezeptideen zu gängigen Hausmitteln zusammengestellt. Sie gelingen im Handumdrehen. Probieren Sie aus, was Ihnen hilft und schmeckt.

Pektinkost – Rezepte

Rohe Banane, püriert

300 g Banane (ohne Schale) fein pürieren oder zerdrücken und etwas Zitronensaft zugeben. Dieses Püree kann mit Reis- oder Hafer-suppe (siehe unten) gemischt werden.

Karottensuppe

Zutaten: 250 g Karotten, 1/2 Liter Wasser, 1/2 TL Jodsalz. Karotten schälen, klein schneiden und in Wasser und Jodsalz weich kochen. Anschließend pürieren und mit Salz abschmecken; schärfere Gewürze vermeiden.



Schleimsuppen – Rezepte

Hafer-suppe

Zutaten: 1/4 Liter Wasser oder Milch (1,5% Fett), 2 EL Schmelzflocken, 2 EL zarte Haferflocken, Zucker oder Jodsalz. Schmelz- und Haferflocken in die kalte Flüssigkeit geben und weich kochen. Als süße oder herzhafter Variante fertigstellen.

Als süße Variante: Zuckern und ggf. mit Zimt, Vanillepulver, Backkakao-pulver, Bananen, Heidelbeeren oder Dosenaprikosen geschmacklich variieren.
Als herzhafter Mahlzeit: Mit Salz, Gemüse-/Fleischbrühepulver, gekochten und pürierten Karotten oder mildem Kurkuma (Gelbwurz) abschmecken.

Reissuppe

Zutaten: 1/4 Liter Wasser oder Milch (1,5% Fett), 25 g Reisflocken, 1/2 TL Jodsalz. Reisflocken in Wasser oder Milch weich kochen, ggf. pürieren und mit Salz abschmecken. Als süße oder herzhafter Variante fertigstellen.

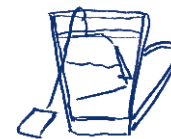
Fertige Schleimsuppen: Fertigprodukte für die Zubereitung von Schleimsuppen (auch glutenfreie Zubereitungen) finden Sie in Drogeriemärkten oder Reformhäusern.



Gerbstoffe – Rezepte

Schwarzer und grüner Tee

Schwarz- oder Grüntee zehn Minuten ziehen lassen, damit sich die Gerbstoffe aus den Blättern lösen. Der Tee kann mit Zucker, Kandis oder Honig leicht gesüßt werden.



Heidelbeer-Aufguss

1 EL zerquetschte getrocknete Beeren in 1/4 Liter kochendes Wasser geben und zehn Minuten ziehen lassen. Alternativ können auch 1 bis 2 TL getrocknete Heidelbeeren mit etwas Flüssigkeit zerkaut und heruntergeschluckt werden. Getrocknete Heidelbeeren gibt es in Reformhäusern und Apotheken.

3.1.4 MEDIKAMENTÖSE THERAPIE BEI SCHWEREM DURCHFALL

Sprechen Sie bei schwerem Durchfall oder Durchfall, der sich nicht binnen ein bis zwei Tagen bessert, immer Ihren behandelnden Pneumologen an: Er kann weitere Verhaltenstipps geben und mögliche Ursachen Ihrer Beschwerden eingrenzen. Eventuell wird er Ihnen raten, stets ein Durchfallmedikament (z.B. mit dem Wirkstoff Loperamid) dabeizuhaben. So können Sie es bei Bedarf sofort einsetzen. Beachten Sie dabei bitte immer die Einnahmeanweisungen Ihres Arztes bzw. die Informationen im Beipackzettel. Nutzen Sie bei anhaltendem Durchfall die mögliche Maximaldosierung des jeweiligen Präparates.

Den Wirkstoff Loperamid gibt es rezeptfrei oder verordnungsfähig in der Apotheke. Falls Sie häufiger unter Durchfall leiden, weisen Sie Ihren Arzt darauf hin. Gegebenenfalls wird er Ihnen dann eine rezeptpflichtige Form des Medikaments verordnen. Wenn Sie es regelmäßig oder über einen längeren Zeitraum hinweg einnehmen, ist es wichtig, dass Ihr Arzt den Verlauf der Beschwerden beobachtet und dokumentiert. Bleiben Sie daher unbedingt in regelmäßigem Kontakt.

WICHTIG ZU WISSEN:

- Pektinkost und Gerbstoffe sollten Sie grundsätzlich entweder zwei Stunden vor oder nach Ihren Arzneimitteln einnehmen. Ansonsten könnte die Wirkung der Medikamente negativ beeinflusst werden.
- In Ihrer Hausapotheke finden Sie vielleicht noch Kohlepräparate, Kalziumpräparate und Flohsamenschalen gegen Durchfall? Diese sollten nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt/Apotheker oder Ernährungstherapeuten eingenommen werden, da sie bei gleichzeitiger Einnahme die Aufnahme von Arzneimitteln beeinträchtigen können.

3.2 LANGFRISTIG DIE TÄGLICHE ERNÄHRUNG UMSTELLEN

Entlasten Sie Ihren Magen-Darm-Trakt tagtäglich von der Verdauungsarbeit, um so zu weichen Stuhl oder Durchfall auf lange Sicht zu festigen:



- Dazu können Sie überwiegend stärkereiche Mahlzeiten mit leicht verdaulichen Fetten auf Ihren Speiseplan setzen. Beispielsweise Butter, Margarine, Sahne, Crème fraîche oder Schmand etc.
- Bevorzugen Sie lösliche Ballaststoffe aus Gemüse, Obst oder Hafer. Verzichten Sie auf grobes Vollkornbrot und Blähendes wie Kohl, Hülsenfrüchte, Lauch und Zwiebeln.¹⁰
- Eine schonende Zubereitung von Fleisch und Fisch hilft zusätzlich: Ideal sind Dünsten, Dämpfen und Garen in Folie, im Tontopf oder in beschichteten Pfannen. Das macht Speisen besser verträglich als dunkles Anbraten, Rösten oder Frittieren.

Gut verträgliche Fette wie Butter, Margarine, Crème fraîche, Schmand, Kochsahne oder Sojasahne können den Mahlzeiten in kleinen Mengen zum Ende des Kochens zugesetzt werden. Geben Sie z.B. Butterflocken aufs Gemüse. Achten Sie bei der Verwendung von Margarine darauf, dass diese keine gehärteten Fette enthält. Sie können auch hochwertige Öle wie Oliven- oder Rapsöl auf ihre Verträglichkeit ausprobieren.

Zur Vermeidung und Behandlung von Durchfall oder zu weichem Stuhlgang bevorzugen Sie vorrangig die geeigneten Lebensmittel aus dem Faltblatt auf Seite 35. Testen Sie Ihre persönliche Verträglichkeit der weniger geeigneten Lebensmittel. Es besteht kein generelles Verbot, diese zu konsumieren.



Auf der letzten Seite finden Sie das Faltblatt.

Es listet die Lebensmittelauswahl und Ernährungstipps zur Vermeidung und Therapie bei Durchfall und zu weichem Stuhlgang detailliert auf.

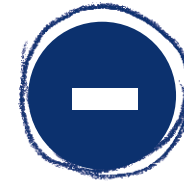
Nehmen Sie das Faltblatt heraus; nutzen Sie es als kompakte Hilfe im Alltag, z.B. für Ihre Speise- und Einkaufsplanung.

KURZ & KNAPP: WAS TUN BEI AKUTEM DURCHFALL?



DAS TUT IHNEN GUT

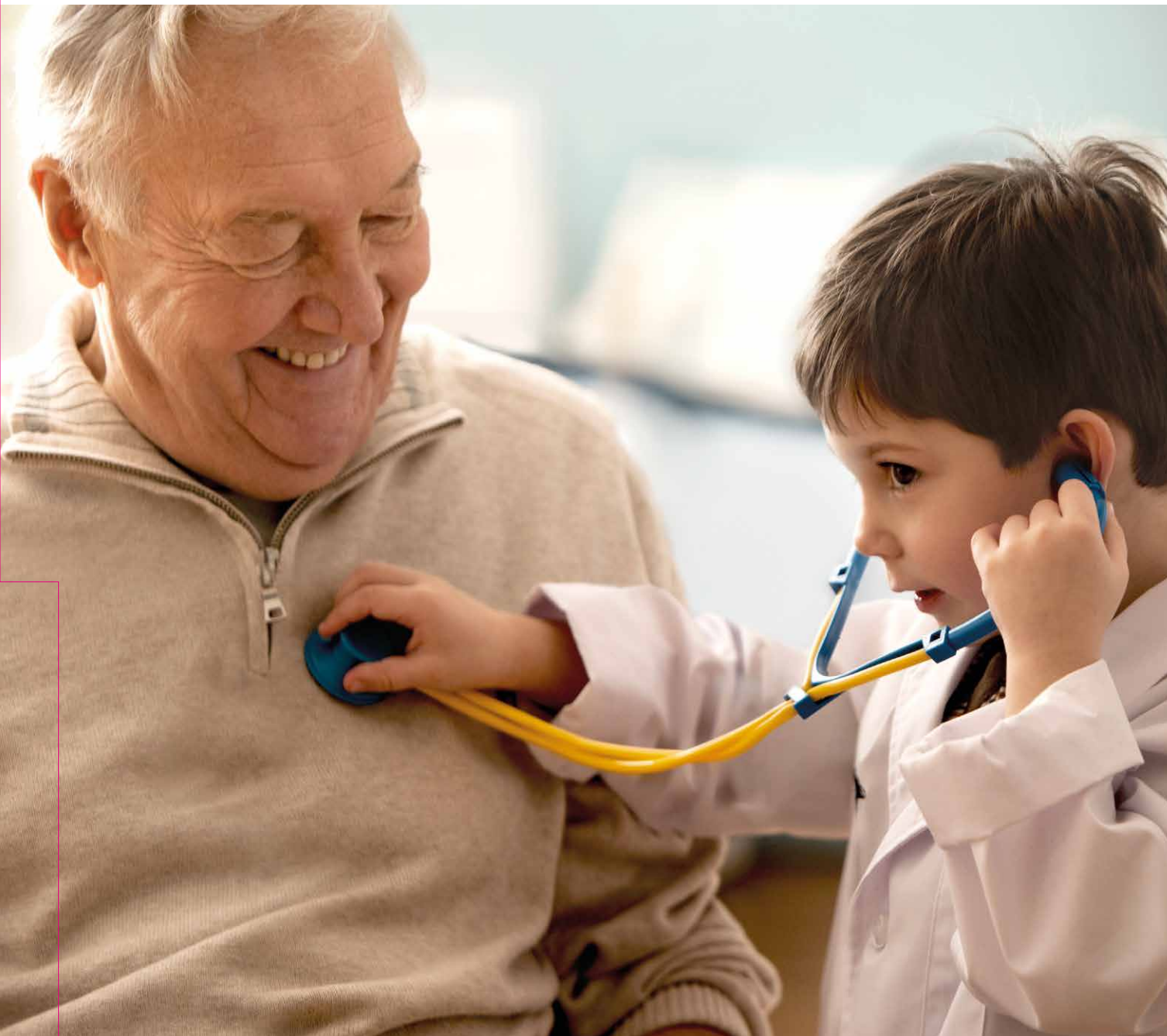
- Verzehren Sie mehrere kleine Mahlzeiten (sechs bis acht) über den Tag verteilt statt dreier großer. Das ist bekömmlicher.
- Kauen Sie gründlich und bewusst.
- Trinken Sie zwei bis drei Liter pro Tag, vorwiegend Rehydratationslösungen.
- Legen Sie tagsüber regelmäßig kleine Pausen oder Entspannungsübungen ein, denn auch zeitlicher oder psychischer Stress kann auf den Magen schlagen.



SO BESSER NICHT

- Meiden Sie bei Durchfall scharfe, sehr saure, fett-, zucker- und ballaststoffreiche Speisen.
- Auch sehr kalte oder sehr heiße Speisen und Getränke verstärken den Durchfall.
- Alkoholische Getränke können den Durchfall verstärken. Wenn Sie keine starken Durchfälle haben, können Sie ausprobieren, ob Sie alkoholische Getränke vertragen.
- Vermeiden Sie Getränke mit viel Kohlensäure.
- Bei Kaffee hängt die Verträglichkeit auch von der Zubereitungsart ab. So ist z.B. Kaffee aus Siebträger- oder Padmaschinen besser verträglich als aus Pressstempelkannen oder Filterkaffee. Details finden Sie in dem Faltblatt.
- Meiden Sie fruktosereiche Getränke, wie z. B. Apfel- oder Birnensaft.
- Cola (auch ohne Kohlensäure) enthält zu viel Zucker und kann den Durchfall verstärken.
- Verzichten Sie auf Blähendes, wie Kohl, Lauch, Zwiebeln, Erbsen, Bohnen, Linsen.
- Verzichten Sie auf hektisches Schlingen oder den schnellen Snack im Gehen. Setzen Sie sich hin und genießen Sie in aller Ruhe.

4. Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Übelkeit und Erbrechen



Partout keine Lust aufs Essen? Und danach wird Ihnen häufig auch noch schlecht? Nicht wenige Patienten mit idiopathischer Lungenfibrose (IPF) kennen diese Situation: Sie klagen kurzfristig oder anhaltend über Appetitlosigkeit oder Völlegefühl. Auch Übelkeit und Erbrechen ist Ihnen als Nebenwirkung der Behandlung bekannt? Grund genug, zum Arzt oder Ernährungstherapeuten zu gehen und zügig zu handeln. Klären Sie mit Ihrem Arzt, ob es sich hierbei um Nebenwirkungen Ihrer Medikamente handelt, um diese frühzeitig in den Griff zu bekommen.

Nehmen Sie diese Beschwerden ernst, denn frühzeitige Maßnahmen bei Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Übelkeit und Erbrechen verhindern Mangelzustände und Gewichtsverlust. Leider reicht häufig schon der Duft einer Speise aus, um den ohnehin geringen Appetit vieler IPF-Patienten zu bremsen. Selbst bei kleinen Portionen besteht oft wenig Verlangen, richtig zuzugreifen. Hält diese Situation an, nehmen Sie dauerhaft zu wenig Nährstoffe wie Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine und Mineralstoffe auf.

**WERDEN SIE AKTIV
UND GESTALTEN SIE
IHREN ALLTAG WIEDER
ANGENEHMER**

Die Folgen einer schlechten Versorgung sind gravierend:

Sie verlieren ungewollt an Gewicht, Muskel- und Fettmasse. Ihre Leistungsfähigkeit sinkt, die Infektanfälligkeit steigt. Sie können jedoch aktiv werden und mit vielen kleinen Maßnahmen Ihren Alltag wieder angenehmer gestalten und so Ihre Nährstoffzufuhr verbessern.

In den folgenden beiden Doppelseiten haben wir die wichtigsten Tipps für Sie zusammengefasst: Dinge, die Sie selbst ausprobieren können, und Möglichkeiten der Ernährungstherapie.



TIPPS BEI UNWOHLSEIN, ABNEIGUNG GEGEN DAS ESSEN UND ZU GERINGEM VERZEHR^{9,17,18,19}

Genussvolles Essen fällt Ihnen schwer? Diese Tipps können helfen – bei Appetitlosigkeit, Völlegefühl und auch bei Übelkeit und Erbrechen:

- Setzen Sie auf kleine, aber häufige Mahlzeiten (bis zu acht pro Tag). Sie werden besser vertragen.
- Falls Sie ungern kochen oder Ihre Mahlzeiten spezielle Anforderungen (herzgesund, Allergien) erfüllen müssen, kann es sinnvoll sein, einen Lieferdienst, wie „Essen auf Rädern“, in Anspruch zu nehmen. Hier gibt es auch Extra-Angebote für eine kalorienreiche oder leicht verdauliche Kost. Unverträglichkeiten werden ebenfalls berücksichtigt, wenn Sie darauf hinweisen.
- Erleichtern Sie sich die Speisenzubereitung, indem Sie tiefgefrorene Mahlzeiten oder einzelne fertige Komponenten, etwa Gemüsebeilagen oder Fonds, nutzen. Oder lassen Sie sich von Verwandten oder Freunden Mahlzeiten vorkochen und einfrieren.
- Planen Sie zum Essen ausreichend Zeit ein.
- Machen Sie vor größeren Mahlzeiten einen Spaziergang. Durchlüften Sie das Esszimmer, um unangenehme Kochdüfte zu vertreiben. Das lockt den Appetit.
- Speisen Sie in einer angenehmen Atmosphäre, etwa am schön eingedeckten Tisch mit Kerzen oder Blumen. Auch Ablenkungen können hilfreich sein, z.B. Gespräche mit Tischnachbarn oder Musik.
- Verzehren Sie weiche, kalorienreiche Speisen (z.B. cremig-sahnige Gemüsesuppen) zu Beginn einer Mahlzeit.
- Fragen Sie Ihren Arzt nach Medikamenten gegen Übelkeit und Erbrechen und nehmen Sie diese regelmäßig, ggf. schon vorbeugend ein.



WAS SIE VERMEIDEN SOLLTEN:

- Verzichten Sie unmittelbar vor und während der Nahrungsaufnahme auf kohlenstoffhaltige Getränke.
- Meiden Sie allzu Fettiges und Süßes.
- Bereiten Sie keine geruchsintensiven Gerichte zu. Allein durch deren Duft kann nämlich schon ein Sättigungsgefühl einsetzen.






HÄUFIGE FRAGEN BEI ESSPROBLEMEN UND WO SIE ANTWORTEN FINDEN

Sie haben keinen Appetit?

- Lassen Sie abklären, ob Blähungen oder Verstopfung der Grund sind. Falls ja, bringt eine leichte, aber nährstoffreiche Kost mit einem ausreichenden Anteil an Ballaststoffen meist Erleichterung.
- Behindern Zahnkrankheiten oder schlecht sitzende Prothesen die Nahrungsaufnahme? Beim Zahnarzt behandeln lassen!
- Werden bestimmte Gerüche zu schlecht oder extrem intensiv registriert, kann das den Appetit mindern. Dies lässt sich bei der Zubereitung von Speisen zum Teil durch den gezielten Verzicht oder das Hinzufügen von Kräutern und Gewürzen ausgleichen.
- Stellen Sie Ihre Liebesspeisen zusammen, die Sie bei bestimmten Aktivitäten gern essen.
- Zudem sinnvoll: Den Tag so strukturieren, dass die Mindestanforderungen an eine regelmäßige Ernährung gut erfüllt werden können (unter Berücksichtigung der individuellen Aktivitäten und des Nährstoffbedarfs).
- Ein individuelles Gespräch mit einem Ernährungstherapeuten kann Sie zusätzlich unterstützen.

Sie nehmen eher zu kleine Portionen zu sich?

- Verzehren Sie kalorienreiche Nahrungsmittel bei Mahlzeiten zuerst, so wird der Energiebedarf zuverlässiger gedeckt. Fleisch, Fisch oder Eier und Kartoffeln, Nudeln oder Reis haben Vorrang vor Salat und Rohkost. Eventuell auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen.
- Machen Sie mithilfe der Faltblattes auf Seite 35 eine Liste von gesunden Zwischenmahlzeiten, die Sie gern essen (wie Quarkspeisen, Sahnepudding, Schokoladenkekse, Nüsse etc.). 
- Nutzen Sie energiereiche Getränke mit keiner oder wenig Kohlensäure.

Aufgrund von Einschränkungen können Sie den Einkauf oder die Zubereitung von Speisen nicht optimal erledigen?

- Tiefkühl- und Mikrowellenprodukte können Sie durch ihre einfache Zubereitung beim Kochen entlasten.
- Sie können Einkäufe und/oder die Verköstigung durch Bringdienste erledigen lassen. Erkundigen Sie sich z.B. über „Essen auf Rädern“ in Ihrer Umgebung.

Sie haben zwar Appetit, leiden während des Essens aber unter Atemnot?

- Hilfe bieten oft bestimmte Medikamente, die vor den Mahlzeiten eingenommen werden. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.
- Eine kleine Ruhepause vor dem Essen kann die Atemkapazität verbessern.
- Erlernen Sie in der Physiotherapie entlastende Atemtechniken.

Sie leiden während der Mahlzeiten unter Husten mit Auswurf?

- Oft hilft die Einnahme spezieller Medikamente vor dem Essen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.
- Eine eher weiche, flüssige Kost (Suppen, Eintöpfe, Breie) kann die Hustenattacken reduzieren.
- Hilfreich: Warme statt kalte Getränke zum Essen.

Sie haben eine erhöhte Schleimproduktion?

- Trinken Sie Tee (z.B. Pfefferminze) oder lutschen Sie saure Bonbons (Zitronendrops) oder Pfefferminzbonbons. Das kann helfen, die Speichelproduktion anzuregen.

Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Literaturhinweise

- 1 Raghu G, Collard HR, Egan JJ et al. An Official ATS/ERS/JRS/ALAT Statement: Idiopathic Pulmonary Fibrosis: Evidence-based Guidelines for Diagnosis and Management. *Am J Respir Crit Care Med* 2011;183(6):788-824.
- 2 Behr J. Diagnostik und Therapiemöglichkeiten bei idiopathischer Lungenfibrose. *Dtsch Arztebl Int* 2013;110(51-52):875-81.
- 3 Behr J, Günther A, Bonella F et al. S2k-Leitlinie Idiopathische Lungenfibrose – Update zur medikamentösen Therapie 2017. Online verfügbar unter: <https://doi.org/10.1055/s-0043-106160> Letzter Aufruf: 07.06.2017.
- 4 Rogliani P, Calzetta L, Cavalli F et al. Pirfenidone, nintedanib and N-acetylcysteine for the treatment of idiopathic pulmonary fibrosis: A systematic review and meta-analysis. *Pulm Pharmacol Ther* 2016;40:95-103.
- 5 Bischoff SC, Arends J, Dörje F et al. S3-Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) in Zusammenarbeit mit der GESKES und der AKE. *Aktuelle Ernährungsmedizin* 2013;38:e101-54.
- 6 Pironi L, Arends J, Bozzetti F et al. ESPEN guidelines on chronic intestinal failure in adults. *Clin Nutr Edinb Scotl* 2016;35(2):247-307.
- 7 Cederholm T, Bosaeus I, Barazzoni R et al. Diagnostic criteria for malnutrition – An ESPEN Consensus Statement. *Clin Nutr Edinb Scotl* 2015;34(3):335-40.
- 8 Schäfer C. Ernährungstherapie bei COPD. *Ernähr Im Fokus* 2013;(03/04):128-33.
- 9 Jordan A, Löser C, Wegner E. Mangel und Unterernährung. Strategien und Rezepte: Wieder zu Kräften kommen und zunehmen. 1st ed. Trias; 2012.
- 10 Drossmann DA. Functional gastrointestinal disorders: history, pathophysiology, clinical features and Rome IV. *Gastroenterology*; 2016.
- 11 Schäfer C, Strehle S. *Rezepte für einen gesunden Darm. So bringen Sie Ihren Bauch zur Ruhe.* 2nd ed. München: GU; 2016.
- 12 Auswärtiges Amt. Gesundheitsdienst. Merkblatt für Beschäftigte und Reisende. Durchfall (Diarrhoe). 2007. Online verfügbar unter: <http://www.auswaertiges-amt.de/cae/servlet/contentblob/333306/publicationFile/153337/DurchfallMerkblatt.pdf>. Letzter Aufruf: 15.06.2017.
- 13 gesundheitsinformation.de, Herausgeber: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG): Durchfall bei Magen-Darm-Infektionen, 2016. Online verfügbar unter: <https://www.gesundheitsinformation.de/durchfall-bei-magen-darm-infektionen.2703.de.html>. Letzter Aufruf: 15.06.2017.
- 14 Strube H. Hausmittel: Mittel gegen Durchfall. In: *Ernährungsmedizin*. Stuttgart: Thieme Verlag; 1999. p. 633-5.
- 15 Wittig J, Rudolph R. Durchfall: Wann Selbstmedikation möglich ist. *Pharmazeutische Zeitung* 2010-18. Online verfügbar unter: <http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=33681>. Letzter Aufruf: 15.06.2017.
- 16 gesundheitsinformation.de, Herausgeber: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG): Was Studien sagen: Können Probiotika bei Durchfall helfen?, 2016. Online verfügbar unter: <https://www.gesundheitsinformation.de/können-probiotika-bei-durchfall-helfen.2703.de.html?part=behandlung-je-76sp-zvyq>. Letzter Aufruf: 15.06.2017.
- 17 Norman K, Stobäus N, Gonzalez MC et al. Hand grip strength: outcome predictor and marker of nutritional status. *Clin Nutr Edinb Scotl* 2011;30(2):135-42.
- 18 Pirlich M, Schwenk A, Radziwill R. DGEM-Leitlinie Enterale Ernährung: Ernährungsstatus. In: *Aktuelle Ernährungsmedizin*. Thieme Verlag; 2003. p. 10-25.
- 19 Schäfer C. Fruktose: Malabsorption oder Intoleranz? Strategien für die Ernährungstherapie. *Ernähr Umsch* 2009;(12):694-701.
- 20 Layer L, Andresen V, Pehl C et al.: S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom: Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie. Gemeinsame Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) und der Deutschen Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität (DGNM). *Z Gastroenterol* 49, 237-293, 2011, Statement 7-1-20.
- 21 Irvine EJ, Tack J, Crowell MD et al. Design of Treatment Trials for Functional Gastrointestinal Disorders. *Gastroenterology* 2016;150(6):1469-1480.e1.
- 22 Meinhold C. Durchfall und HAART. Gesellschaft zur Förderung von Ernährungstherapien bei Malnutrition (GEM e. V.), www.mangelernaehrung-online.de 2006.

FALTBLATT „LEBENSMITTELAUSWAHL UND ERNÄHRUNGSTIPPS ZUR VERMEIDUNG UND THERAPIE BEI DURCHFALL UND ZU WEICHEM STUHLGANG“ NICHT MEHR VORHANDEN?

JETZT ANFORDERN UNTER TEL. 0800 7790900



52040927 | 10/2019

Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Arzt.

Eine Initiative von
 **Boehringer
Ingelheim**

Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG
Binger Straße 173 | 55216 Ingelheim
Kunden-Service-Center (KSC): 0800 7790900
info@boehringer-ingelheim.de | www.boehringer-ingelheim.de | www.boehringer-interaktiv.de