

COPD und Alpha-1: Fettpolster können die Lunge belasten

Die Weihnachtszeit ist vorbei – gilt das auch für das zugenommene Gewicht? Die weihnachtliche Weihnachtszeit bringt oft ein paar zusätzliche Pfunde Körpergewicht mit sich. Was viele nicht wissen: Mit zunehmendem Bauchumfang steigt nicht nur das Risiko von Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall. Auch die Lunge wird durch Übergewicht belastet. Wer von Lungenerkrankungen wie der erblich bedingten Stoffwechselerkrankung Alpha-1-Antitrypsin-Mangel (Alpha-1) oder der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung COPD betroffen ist, sollte daher auf sein Gewicht achten.

Bei Übergewicht sammelt sich gerade im Bauchraum zu viel Körperfett an. Dadurch kann das unter der Lunge sitzende Zwerchfell – der wichtigste Atemmuskel – in seiner Beweglichkeit eingeschränkt werden, wodurch das Atmen schwerer fällt. Zudem wird infolge des Übergewichts das Herz-Kreislauf-System stärker belastet, weil mehr Pfunde getragen werden müssen. Es kommt zu einem erhöhten Sauerstoffverbrauch, wodurch die Lunge zusätzlich beansprucht wird.

Crash-Diäten meiden

Alpha-1- und COPD-Patienten, die ihre Pfunde durch radikale Crash-Diäten möglichst schnell purzeln lassen wollen, sind ebenfalls schlecht beraten: Denn nur durch eine gesunde, ausreichende und ausgewogene Ernährung können die körpereigenen Energiereserven aufrechterhalten werden. Obst und Gemüse bieten sich als Ballaststoff- und Vitaminlieferanten an, doch auch Eiweiß und Fett sollten nicht vom Speiseplan gestrichen werden.

Starkes Untergewicht kann zur Schwächung der körpereigenen Abwehr führen: Fehlt dem Körper die nötige Energie, kann auch das Immunsystem nicht gut arbeiten. Dadurch kommt es zum Beispiel schneller zu Atemwegsinfektionen. Letztlich hat gelegentliches Naschen also auch etwas Gutes, da auf diese Weise Energie zugeführt wird.

„Versteckte“ Alpha-1-Patienten

Alpha-1 und COPD sind chronische Lungenerkrankungen. Die Symptome gleichen sich: Atemnot, dauerhafter Husten und verstärkter Auswurf. In beiden Fällen kann im Extremfall eine Lungentransplantation erforderlich werden. Während die klassische COPD vor allem durch das Rauchen erworben wird, fehlt Alpha-1-Patienten von Geburt an ein Eiweiß, das für den Schutz des Lungengewebes verantwortlich ist. Aufgrund derselben Symptome gelten viele Alpha-1-Patienten als COPD-Patienten – und werden dementsprechend nicht ursächlich therapiert. Dabei kann ein einfacher Bluttest Hinweise darauf geben, ob ein Mangel am Protein Alpha-1-Antitrypsin vorliegt. Für diesen Fall gibt es spezielle Behandlungsmöglichkeiten.