



## Alpha-1 und Ernährung

Kein Verzicht auf Genuss

**GRIFOLS**



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

die Ernährung spielt bei Alpha-1 eine wichtige Rolle. Es gibt keine spezielle Alpha-1-Diät, ebenso wenig können Sie Ihre Erkrankung dadurch heilen. Doch eine gesunde Ernährung ist für den Erhalt Ihrer Lungenfunktion unverzichtbar und kann wesentlich zu Ihrem persönlichen Wohlbefinden beitragen. Schließlich liefert die Atmung den für die Verstoffwechslung der Nährstoffe nötigen Sauerstoff.

„Gesund“ bedeutet dabei nicht gleichzeitig, auf Genuss verzichten zu müssen. Vielmehr geht es darum, „von allem etwas“ zu sich zu nehmen, erlaubt ist, was bekömmlich ist.

Es sollte jedoch weder über- noch untertrieben werden. Denn eines sollten Sie sich bewusst machen: Weder zu hohes noch zu niedriges Körpergewicht ist gut für Ihre Lunge.

In diesem Ratgeber erfahren Sie Wissenswertes zum Einfluss der Ernährung auf die Erkrankung und wie eine optimale Zusammensetzung der Nährstoffe aussehen kann.

Ihr AlphaCare Team

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>Verhältnis Gewicht und Größe: der Body-Mass-Index</b> .....	<b>04</b>
<b>Die Bausteine der Ernährung</b> .....	<b>08</b>
<b>Tipps und Tricks für eine gesunde Ernährung</b> .....	<b>12</b>
<b>Nahrungsergänzungsmittel – ja oder nein?</b> .....	<b>17</b>
<b>Mahlzeitenempfehlungen</b> .....	<b>18</b>



# VERHÄLTNIS GEWICHT UND GRÖSSE: DER BODY-MASS-INDEX

## Welches Körpergewicht ist „wünschenswert“?

Der am besten geeignete Wert für ein „wünschenswertes“ Körpergewicht ist der Body-Mass-Index (BMI), der ein Maß für das Verhältnis Größe-Gewicht bildet. Einschränkend gilt jedoch, dass er den Fettanteil im Körper angibt, nicht aber die Muskelmasse, die bei Alpha-1 eigentlich entscheidender wäre.<sup>1</sup> Trotzdem kann man sagen,

dass ein BMI zwischen 18,5 und 24,9 kg/m<sup>2</sup> als normal eingestuft werden kann – bei Alpha-1-Patienten sollte er jedoch möglichst nicht unter 20 kg/m<sup>2</sup> liegen.<sup>1,2</sup>

Berechnet wird der BMI anhand der folgenden Formel:

$$\text{Gewicht (in kg) : Größe (in m)}^2 = \text{BMI}$$

Beispiel:  $\frac{70 \text{ kg}}{1,75 \text{ m} \times 1,75 \text{ m}} = 22,9 \text{ kg/m}^2$



Gerade noch akzeptabel ist ein BMI zwischen 25 und 30 kg/m<sup>2</sup>, solange keine weitere Gewichtszunahme erfolgt, vor allem bei älteren Menschen ab 65 Jahren. Die Tabelle gibt eine kompakte Übersicht:

**Körpergröße in Metern**

Gewicht	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00
30 kg	13,3	12,5	11,7	11,0	10,4	9,8	9,3	8,8	8,3	7,9	7,5
35 kg	15,6	14,6	13,7	12,9	12,1	11,4	10,8	10,2	9,7	9,2	8,8
40 kg	17,8	16,6	15,6	14,7	13,8	13,1	12,3	11,7	11,1	10,5	10,0
45 kg	20,0	18,7	17,6	16,5	15,6	14,7	13,9	13,1	12,5	11,8	11,3
50 kg	22,2	20,8	19,5	18,4	17,3	16,3	15,4	14,6	13,9	13,1	12,5
55 kg	24,4	22,9	21,5	20,2	19,0	18,0	17,0	16,1	15,2	14,5	13,8
60 kg	26,7	25,0	23,4	22,0	20,8	19,6	18,5	17,5	16,6	15,8	15,0
65 kg	28,9	27,1	25,4	23,9	22,5	21,2	20,1	19,0	18,0	17,1	16,3
70 kg	31,1	29,1	27,3	25,7	24,2	22,9	21,6	20,5	19,4	18,4	17,5
75 kg	33,3	31,2	29,3	27,5	26,0	24,5	23,1	21,9	20,8	19,7	18,8
80 kg	35,6	33,3	31,3	29,4	27,7	26,1	24,7	23,4	22,2	21,0	20,0
85 kg	37,8	35,4	33,2	31,2	29,4	27,8	26,2	24,8	23,5	22,4	21,3
90 kg	40,0	37,5	35,2	33,1	31,1	29,4	27,8	26,3	24,9	23,7	22,5
95 kg	42,2	39,5	37,1	34,9	32,9	31,0	29,3	27,8	26,3	25,0	23,8
100 kg	44,4	41,6	39,1	36,7	34,6	32,7	30,9	29,2	27,7	26,3	25,0
105 kg	46,7	43,7	41,0	38,6	36,3	34,3	32,4	30,7	29,1	27,6	26,3
110 kg	48,9	45,8	43,0	40,4	38,1	35,9	34,0	32,1	30,5	28,9	27,5
115 kg	51,1	47,9	44,9	42,2	39,8	37,6	35,5	33,6	31,9	30,2	28,8
120 kg	53,3	49,9	46,9	44,1	41,5	39,2	37,0	35,1	33,2	31,6	30,0

■ Untergewicht

■ Normalgewicht

■ Übergewicht



### Probleme bei Übergewicht

Patienten, die unter Alpha-1 leiden, verändern meist aufgrund der krankhaften Überblähung der Lunge im Laufe der Zeit ihre Atemtechnik: Sie atmen dann vermehrt über das Zwerchfell. Bei Übergewicht wird das Zwerchfell durch die im Bauchraum eingelagerten Fettpolster nach oben gedrückt und steht somit höher. Die Folge: Seine Beweglichkeit wird eingeschränkt, weil es sich nicht mehr so gut nach unten ausdehnen kann. Dies erschwert die Atmung obendrein. Zudem erhöhen die zusätzlichen Pfunde den Energiebedarf und belasten das Herz-Kreislauf-System verstärkt. Durch die Verschlechterung der Atemmechanik wird die Lunge darüber hinaus beansprucht und die körperlichen Aktivitäten im Alltag sind schwerer zu bewältigen.<sup>3</sup>

### Probleme bei Untergewicht

Nicht selten kommt bei Patienten, die von einer chronischen Lungenerkrankung betroffen sind, eine ungewollte Gewichtsabnahme vor, auch bei Alpha-1-Patienten. Ein Gewichtsverlust bezeichnet eine Abnahme des Körpergewichts um mehr als zehn Prozent in den letzten sechs Monaten oder um mehr als fünf Prozent im letzten Monat.<sup>3</sup> Dies ist vorrangig darauf zurückzuführen, dass Alpha-1-Patienten aufgrund der eingeschränkten Atemwege mehr Energie für die Atmung benötigen und deshalb einen höheren Kalorienbedarf haben als gesunde Menschen. Die Gewichtsabnahme geht häufig mit einer Schwächung der Atemmuskulatur und Verschlechterung des allgemeinen Gesundheitszustandes einher.<sup>3</sup> Außerdem können durch fehlende Energie die Abwehrkräfte in Mitleidenschaft gezogen werden und lassen dann nach: Die Patienten werden anfälliger für Infekte und Verschlimmerungen der Krankheit.

### Gewichtskontrolle: langsam und kontrolliert

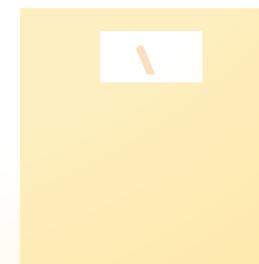
Das Erreichen des „wünschenswerten“ Gewichts zur Verbesserung des Gesundheitszustands sollte immer langsam und kontrolliert mit ärztlicher Begleitung oder mithilfe einer Ernährungsberatung erfolgen. Das Ziel einer Behandlung bei Untergewicht ist eine Gewichtszunahme durch entsprechende Kost. In manchen Fällen wird zusätzlich die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln empfohlen. Sinnvoll ist zusätzlich zur Ernährung ein körperliches Training.<sup>3</sup>

Zur Gewichtsabnahme sollte die Zufuhr auf 1.200 bis 1.500 Kilokalorien beschränkt werden.<sup>3</sup> Um möglichst wenig Muskelmasse zu verlieren, ist eine ausreichende Eiweißzufuhr wichtig. Zudem sollte jede Ernährungsumstellung durch eine angemessene Bewegung begleitet werden. So kann der Kalorienverbrauch gesteigert und dabei gleichzeitig die Muskulatur gestärkt und das Herz-Kreislauf-System trainiert werden.

### Auf den Bauchumfang kommt es an

Nicht nur das Körpergewicht insgesamt, sondern vor allem das im Bauch angelagerte Fett ist ein Risikofaktor für zusätzliche Erkrankungen, wie zum Beispiel die Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) oder auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Als Orientierung gelten die folgenden ungefähren Grenzwerte:<sup>1</sup>

	Taillenumfang bei Männern	Taillenumfang bei Frauen
Risiko erhöht	ab 94 cm	ab 80 cm
Risiko deutlich erhöht	ab 102 cm	ab 88 cm



## DIE BAUSTEINE DER ERNÄHRUNG

### Wie viel Energie benötigt der Körper täglich?<sup>4</sup>

Der Energiebedarf ist abhängig von der Tätigkeit. Für Männer gilt folgende Faustregel:

- **Betruhe** ▶ ca. 25 kcal/kg Körpergewicht
- **Leichte körperliche Tätigkeit** ▶ ca. 30 kcal/kg Körpergewicht
- **Mittelschwere körperliche Tätigkeit** ▶ ca. 35 kcal/kg Körpergewicht
- **Schwere körperliche Tätigkeit** ▶ ca. 40 kcal/kg Körpergewicht

Frauen haben im Durchschnitt einen etwa zehn Prozent geringeren täglichen Kalorienbedarf als Männer. Der individuelle Energiebedarf richtet sich natürlich auch nach dem vorhandenen Körpergewicht – so sollte die Kalorienzufuhr bei Übergewicht leicht unter dem rein rechnerischen Bedarf liegen, bei Untergewicht hingegen leicht darüber.

### Die Bausteine der Ernährung

Neben dem Energiegehalt spielt der Nährstoffgehalt eine wichtige Rolle. Zu den Nährstoffen gehören in erster Linie Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße.<sup>4</sup> Alpha-1-Patienten benötigen viel Energie für ihre Atemtätigkeit: Rund 500 bis 600 Kilokalorien (kcal) pro Tag sind notwendig. Eine

möglichst ausgewogene, vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung (viel Obst und Gemüse, keine übermäßige Fett- oder Fleischzufuhr) ist daher sinnvoll.<sup>5</sup> Eine individuelle Einschätzung zur richtigen Ernährung kann ein Arzt oder ein erfahrener Ernährungsberater geben.



### Kohlenhydrate

30 bis 40 Prozent der Gesamtenergie sollten über Kohlenhydrate aufgenommen werden. Sie sind wichtige Energielieferanten für Muskel- und Gehirnzellen und stehen dem Körper schnell zur Verfügung. Dazu gehören unter anderem verschiedene Getreidesorten (enthalten in Brot, Müsli, Nudeln), Reis oder auch Kartoffeln. Weitere kohlenhydratreiche Nahrungsmittel

sind Obst und Gemüse, die täglich auf dem Speiseplan stehen sollten. Dabei sind frische Produkte ohne Zusätze zu bevorzugen. Auch Ballaststoffe gehören zu dieser Gruppe. Alpha-1-Patienten werden fein gemahlene Vollkornprodukte sowie die Aufnahme von zwei Portionen (entspricht etwa zwei Handvoll) Obst und drei Portionen Gemüse pro Tag empfohlen.<sup>5</sup>

## Fette

Fette sind notwendig, um die wichtigen fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aufnehmen zu können. Gesunde Fette mit reichlich Omega-3-Fettsäuren sollten bevorzugt aufgenommen werden. Die Fettaufnahme geschieht vorrangig über Butter und Öl (Oliven-, Raps-, Soja-, Lein- und Walnussöl), aber auch bestimmte Fischarten (wie Lachs, Makrele, Thunfisch und Sardine) sowie Nüsse (zum Beispiel Walnüsse, Cashewkerne und Macadamianüsse) enthalten viel Fett. Fleisch und Wurst sollten eher in den Hintergrund treten – 300 bis 600 Gramm pro Woche sind allerdings durchaus vertretbar, dabei wird weißes Fleisch günstiger bewertet als rotes. Insgesamt sollten Fette ebenfalls 40 Prozent der Gesamtenergiezufuhr ausmachen.<sup>5</sup>

## Eiweiße

Eiweiße sind der Baustoff aller lebenden Organismen und Zellen. Ein Mangel schwächt das Immunsystem sowie die Leistungsfähigkeit. Tierische eiweißreiche Nahrungsmittel sind vor allem Ei, Fisch, Fleisch, Käse und Milchprodukte. Hochwertige pflanzliche Eiweiße sind in Hülsenfrüchten und Soja enthalten. Die Wertigkeit der Eiweiße kann durch die Kombination verschie-

der Produkte (zum Beispiel Kartoffeln und Ei oder Getreide und Ei) erhöht werden. Die Zufuhr von Eiweiß ist besonders wichtig für den Aufbau von Muskeln und damit für Alpha-1-Patienten von hoher Bedeutung. Etwa 20 Prozent der Gesamtenergie sollten über Eiweiße aufgenommen werden.<sup>5</sup>

### TIPP:

**Sie möchten Ihren Eiweißbedarf decken, aber keine ganze Mahlzeit zu sich nehmen? Als kleinere Zwischenmahlzeit eignen sich Quarkspeisen, Joghurts oder Milchmodgetränke!**

## Vitamine

Außer den fettlöslichen Vitaminen (E, D, K und A) werden wasserlösliche Vitamine (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>4</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>7</sub>, B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub> und C) für den Stoffwechsel benötigt. Sie alle werden über die Nahrung aufgenommen oder dem Körper durch Darmbakterien zugeführt. Die Tabelle zeigt, welche Menge der entsprechenden Vitamine der Körper am Tag benötigt und in welchen Lebensmitteln sie enthalten sind:

Name	Abkürzung	Tagesbedarf	Vorkommen
<b>Fettlöslich</b>			
Retinol	A	0,8 bis 1 mg	Leber, Milchfette, Fisch, als Vitaminvorstufe (Provitamin) in vielen Pflanzen
Cholecalciferol	D	20 µg	Fischprodukte; in geringerer Menge in Milch, Herstellung durch den Körper bei UV-Einfluss
Tocopherole, Tocotrienole	E	10 bis 15 mg	Pflanzliche Öle, in geringerer Menge in Blattgemüse, Vollkornprodukten
Phyllochinon, Menachinon, Farnochinon	K	0,001 bis 2,0 mg	Eier, Leber, Grünkohl
<b>Wasserlöslich</b>			
Thiamin	B <sub>1</sub>	1,3 bis 1,8 mg	Fleisch, Erbsen, Haferflocken
Riboflavin	B <sub>2</sub>	1,8 bis 2,0 mg	Fleisch, grünes Blattgemüse, Vollkornprodukte
Nikotinsäure	B <sub>3</sub>	15 bis 20 mg	Mageres Fleisch, Fisch, Hefe
Pantothenensäure	B <sub>5</sub>	8 bis 10 mg	Leber, Weizenkeime, Gemüse
Pyridoxin	B <sub>6</sub>	1,6 bis 2,1 mg	Leber, Kiwis, Kartoffeln
Biotin	B <sub>7</sub>	0,25 mg	Leber, Blumenkohl, durch Darmbakterien
Folsäure	B <sub>9</sub>	0,16 bis 0,40 mg	Leber, Weizenkeime, Kürbis
Cobalamin	B <sub>12</sub>	3 µg	Leber, Fisch, Milch, Lupinen, Algen
Ascorbinsäure	C	100 mg	Hagebutten, Acerolakirschen, Zitrusfrüchte, Sanddorn, Kiwis, Paprika, Kohl, Kartoffeln, Sauerkraut

## TIPPS UND TRICKS FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

### Ernährungstipps für Alpha-1-Patienten



#### Trinken Sie ausreichend

Mindestens 1,5 Liter täglich. Setzen Sie dabei auf Wasser, ungesüßte Kräutertees oder Fruchtsaftschorlen. Dadurch lässt sich der Schleim besser abhusten. Vermeiden Sie Limonaden und generell Getränke mit viel Kohlensäure, aber auch pure Fruchtsäfte: Der enthaltene Fruchtzucker wird in der Leber zu Kohlendioxid abgebaut und erschwert damit das Atmen.



#### Kochen Sie salzarm

Denn Salz bindet Flüssigkeit im Körper, was die Atmung erschweren kann. Kräuter können eine gesunde Alternative zu Salz bieten. Sie liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.



#### Vermeiden Sie Nahrungsmittel, die zu Blähungen führen

Gasbildung erhöht den Druck auf das Zwerchfell und somit auf die Lunge. Zwar ist die individuelle Neigung zur Gasbildung unterschiedlich, aber bekannt dafür sind beispielsweise Sauerkraut, Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, Zwiebeln oder Trockenobst. Hier gilt die Devise: Was nicht gut vertragen wird, einfach weglassen.



#### Mahlzeiten aufteilen

Fünf bis sechs kleine Mahlzeiten täglich eignen sich bei Atemwegserkrankungen besser als drei große. Zum einen vermeiden Sie dadurch Atemnot beim Essen, zum anderen benötigt ein prall gefüllter Magen mehr Platz und drückt auf die Lunge.



#### Lassen Sie sich Zeit beim Essen

Wer sein Essen in Ruhe zu sich nimmt, vermeidet nicht nur Atemnot, sondern auch Übergewicht und das Risiko für Blähungen. Denn die Nahrung wird erst gut zerkaut geschluckt. Dadurch wird weniger Luft in den Verdauungstrakt befördert.



#### Schweinefleisch nur in Maßen

Insbesondere Fleischwaren vom Schwein wie Schinken, Bockwurstchen oder Salami können Stickstoffverbindungen bilden, die die Lunge schädigen.



#### Kombinieren Sie die Ernährung immer mit ausreichend Bewegung

Eine gesunde Ernährung zusammen mit einem effektiven Sportprogramm wirkt ergänzend und fördert den Muskelaufbau.

#### DIE WICHTIGSTEN PUNKTE FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG BEI ALPHA-1<sup>5</sup>

- Ausgewogene, vitaminreiche Ernährung (besonders Vitamin A, D und C)
- Vermeiden von Über- und Untergewicht
- Alkoholverzicht
- Zufuhr von Magnesium und den Spurenelementen Zink und Folsäure
- Zucker und Salz in Maßen

## Wie viel wovon?

Nachfolgend sind die Lebensmittel in sieben Gruppen eingeteilt. Die Angaben zu den Verzehrmenen dieser Lebensmittel entsprechen 1.800 und 2.200 Kilokalorien (Letzteres in Klammer).

### Gruppe 1

**Getreide, Getreideerzeugnisse, Kartoffeln** enthalten: Kohlenhydrate, Ballaststoffe, pflanzliches Eiweiß, Mineralstoffe (Kalium, Magnesium, Eisen, Selen, Zink), Vitamine (B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, C, Folsäure), sekundäre Pflanzenstoffe

**Pro Tag:** Brot 200 (300) g (4 (6) Scheiben); Getreideflocken 20 g; Kartoffeln 200 (250) g (gegart) oder Reis oder Nudeln 210 (270) g (gegart); wenn verträglich, Produkte aus Vollkorn bevorzugen

### Gruppe 2

**Gemüse, Salat** enthalten: Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Mineralstoffe (Kalium, Magnesium, Eisen), Vitamine (A, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, C, Folsäure), sekundäre Pflanzenstoffe

**Hülsenfrüchte** enthalten: Kohlenhydrate, Ballaststoffe, pflanzliches Eiweiß, Mineralstoffe (Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen, Zink), Vitamine (B<sub>1</sub>, K, Folsäure), sekundäre Pflanzenstoffe

**Bitte beachten!** Hülsenfrüchte verursachen Blähungen, die durch einen Zwerchfellhochstand zu Atemnot führen können.

**Pro Tag:** Gemüse, Hülsenfrüchte 200 g und mehr; Salat 50 g und mehr

### Gruppe 3

**Obst** enthält: Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Mineralstoffe (Kalium), Vitamine (C), sekundäre Pflanzenstoffe

**Nüsse** enthalten: pflanzliches Eiweiß, pflanzliches Fett, Mineralstoffe (Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen, Selen, Zink), Vitamine (B<sub>1</sub>, K), sekundäre Pflanzenstoffe

**Merke!** Nüsse, vor allem Walnüsse, sind wertvolle Nahrungsmittel, die bereits in geringen Mengen günstige Wirkungen haben.

**Pro Tag:** Obst 200 (250) g und mehr

### Gruppe 4

**Milch, Milchprodukte** enthalten: tierisches Eiweiß, tierisches Fett, Kohlenhydrate, Mineralstoffe (Calcium, Jod), Vitamine (A, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub>, Folsäure)

**Merke!** Milch und Milchprodukte sind unsere Hauptlieferanten für Calcium und sollten daher täglich verzehrt werden.

### Gruppe 5

**Pro Tag:** Milch 250 ml / 250 g Joghurt / Käse 50 g (bis 45% Fett i. Tr.); bei Übergewicht fettarme Produkte bevorzugen

**Fleisch, Geflügel, Wild, Wurst** enthalten: tierisches Eiweiß, tierisches Fett, Cholesterin, Purine, Mineralstoffe (Kalium, Eisen, Selen, Zink), Vitamine (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>)

**Fisch** enthält: tierisches Eiweiß, tierisches Fett, Cholesterin, Purine, Mineralstoffe (Kalium, Eisen, Jod, Selen, Zink), Vitamine (D, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>)

**Merke!** Seefisch wie Hering, Makrele, Lachs bevorzugen; sie enthalten Omega-3-Fettsäuren. Diese sind für Patienten mit Lungenerkrankungen günstig, da sie antientzündlich wirken. Zudem haben wir nur beim Verzehr von Seefisch eine ausreichende Vitamin-D-Zufuhr.

**Eier** enthalten: tierisches Eiweiß, tierisches Fett, Cholesterin, Mineralstoffe (Kalium, Eisen, Selen, Zink), Vitamine (A, D, B<sub>12</sub>, Folsäure)

**Pro Tag:** Fleisch, Geflügel, Wild: 125 (150) g und Wurst: 70 (100) g; 2 bis 3 x / Woche, fettarme Produkte bevorzugen; Fisch: 150 g 1 bis 2 x / Woche; Eier: 2 (3) Stück / Woche

## Gruppe 6

**Fette** enthalten: lebensnotwendige Fettsäuren (Linolsäure), fettlösliche Vitamine (A, D, E)

**Merke!** Der Fettbedarf insgesamt (Streich- und Kochfett zusammen) beträgt etwa 1 g/kg Körpergewicht. Pflanzliche Fette sind zu bevorzugen.

**Pro Tag:** Butter, Margarine, Öle (günstig: Rapsöl); Streichfett: 15 (20) g; Kochfett: 15 (20) g; Öl: 1 Esslöffel

## Gruppe 7

**Getränke** Geeignet sind Getränke ohne Kohlen-säure, Trinkwasser, Früchte- und Kräutertee, verdünnte Fruchtsäfte, in Maßen Kaffee und Schwarztee

**Pro Tag:** etwa 30 bis 40 ml/kg Körpergewicht. Alkohol ist kein Getränk, sondern ein Genussmittel. Alkohol sollte nicht täglich getrunken werden und wenn, dann zu einer Mahlzeit. Schwangere sollen Alkohol meiden. Die tolerable Menge für Männer liegt bei nicht mehr als zwei Gläsern / Tag (20 g Alkohol), für Frauen bei nicht mehr als einem Glas / Tag (10 g Alkohol). 20 g Alkohol sind enthalten in: 500 ml Bier oder 250 ml Wein.

## NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL – JA ODER NEIN?

### Nahrungsergänzung – sinnvoll oder unnötig?

Darüber, wie notwendig oder sinnvoll Nahrungsergänzungsmittel sind, wird viel diskutiert. Es gibt allerdings keine abschließende Beurteilung. Generell nimmt der Körper alle wichtigen Nährstoffe, die er benötigt, über die Nahrung auf. Insofern ist eine Nahrungsergänzung in der Regel nicht notwendig. In manchen Fällen, zum Beispiel bei einseitiger oder unzureichender Ernährung, kann es jedoch zu einem Nährstoffmangel kommen. Auch ein erhöhter Bedarf an bestimmten Nährstoffen kommt vor. Ob es für einen Patienten persönlich sinnvoll ist, beispielsweise Omega-3-Fettsäuren, Vitamine oder Mineralstoffe einzunehmen, sollte er mit seinem Arzt oder einem Ernährungsberater besprechen.



Sie möchten sich gesund ernähren, sind aber unsicher, welche Zutaten Sie verwenden sollten? In unserem AlphaCare Kochbuch „Kochen und Genießen mit AlphaCare“ haben wir leckere Rezepte von AlphaCare Teilnehmern für Sie zusammengestellt. Sie bekommen außerdem ausführliche Informationen zur richtigen Ernährung bei Alpha-1.



**Haben Sie Anregungen oder Ideen für unsere Broschüren?** Oder möchten Sie noch mehr Informationen zu bestimmten Themen? Dann freuen wir uns über Ihre Nachricht an **info@alpha-care.de** oder Grifols AlphaCare, Postfach 99 01 19, 47298 Duisburg.

**1.** World Health Organization (WHO). Technical Report Series 894; Geneva 2000. **2.** Seersholm N. Resp Med 1997; 91: 77-82. **3.** Vogelmeier C et al. Pneumologie 2018; 72: 253-308. **4.** Deutsches Ernährungsberatungs- & -informationsnetz DEBInet. www.ernaehrung.de. **5.** Alpha1 Deutschland e.V. – Gesellschaft für Alpha-1-Antitrypsin-Mangel-Erkrankte. www.alpha1-deutschland.org (letzter Abruf: 12.11.2019).



**GRIFOLS**

**Grifols Deutschland GmbH**  
Colmarer Str. 22 · 60528 Frankfurt/Main  
Tel.: (+49) 69 660 593 100  
Mail: info.germany@grifols.com