

Lebensstil und Corona



Seit der weltweiten Corona-Pandemie ist vielen Menschen die Wichtigkeit des Immunsystems besonders bewusst geworden. Ein Beitrag zu einem gesunden Immunsystem, den man aktiv beeinflussen kann, ist es, einer Fehl- bzw. Mangelernährung entgegenzuwirken; fehl- oder mangelernährte Personen sind in der Tat besonders anfällig für Infektionen. Auch für den Verlauf und die Intensität einer Infektion spielt häufig der Ernährungszustand eine entscheidende Rolle [1,2]. Dies betont auch Prof. Dr. med. Stephan C. Bischoff von der Universität Hohenheim in Stuttgart: „Ein guter Ernährungszustand der Patienten reduziert deutlich die Wahrscheinlichkeit, einen schweren Verlauf der Erkrankung durchzumachen, bleibende Folgeschäden zu entwickeln oder gar zu versterben.“ Der Ernährungsmediziner fordert

deshalb: „Die Prävention, Diagnose und Behandlung von Unter- und Fehlernährung sollte routinemäßig fester Bestandteil bei der Behandlung jedes COVID-19-Patienten sein.“ Zudem rät Prof. Bischoff, dass gefährdete Personen bereits vor einer Erkrankung auf ihre Ernährung achten sollten: „Personen mit bekannter Fehl- und Mangelernährung oder einem Risiko dazu sollten sich dabei idealerweise von erfahrenen Ernährungsberatern oder -medizinern unterstützen lassen“ [3].



Kann ich mein Immunsystem über die Ernährung „boosten“?

Verbrauchern wird über diverse Kanäle dazu geraten, Nahrungsergänzungsmittel zu kaufen oder bestimmte Lebensmittel zu essen, um ihr Immunsystem zu „boosten“ (*engl. to boost = nachhelfen, fördern*).

Diesbezüglich veröffentlichte die British Dietetic Association eine Erklärung:

„Einfach ausgedrückt: [...] keine bestimmte Ernährung oder die Ergänzung dieser kann eine Infektion mit dem neuartigen Coronavirus (COVID-19) verhindern. Eine gute Hygienepraxis bleibt das beste Mittel, um Infektionen zu vermeiden“ [4].

Zu diesem Schluss kommt auch Prof. Bischoff von der Universität Hohenheim: „Es ist wichtig, Mikronährstoffdefizite zu verhindern und zu behandeln. Es gibt jedoch keine nachgewiesenen Beweise dafür, dass bei gut ernährten, gesunden Personen die routinemäßige Verwendung von Mikronährstoffen in hohen Dosen eine Infektion mit COVID-19 verhindern oder den Krankheitsverlauf verbessern kann“ [3].

Es gibt viele Nährstoffe, die an der normalen Funktion des Immunsystems beteiligt sind. Deshalb ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung der beste Weg, um die Immunfunktion zu unterstützen. Wichtige Nährstoffe für eine effektive Immunfunktion sind zum Bsp. Kupfer, Folsäure, Eisen, Selen, Zink und die Vitamine A, B6, B12, C und D. Es soll kein Lebensmittel dem anderen vorgezogen werden. Vielmehr soll auf den Verzehr einer Vielzahl von Lebensmitteln geachtet werden, der zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung beiträgt [4].

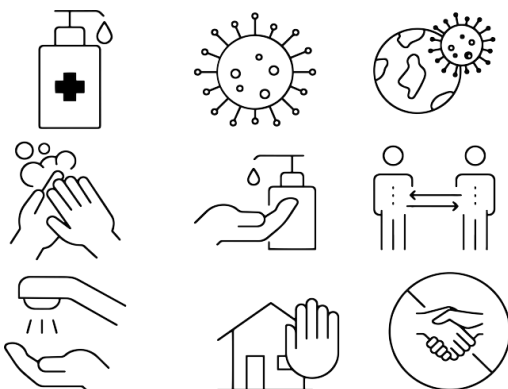


Lebensstil bzw. Risikofaktoren und Corona

Wie oder welche Faktoren genau einen leichten bzw. schweren Verlauf beeinflussen, ist noch nicht abschließend geklärt. Bisher bekannte Risikofaktoren für schwerere Verläufe sind zum Beispiel Diabetes mellitus, Adipositas (Fettleibigkeit; Fettsucht) und Bluthochdruck [5,6].

Ein höheres Alter gilt ebenfalls als einer der größten Risikofaktoren für schwerere Verläufe. Mit steigendem Alter nimmt die Immunfunktion ab, was wahrscheinlich der Grund für schwerere Verläufe bei älteren Personen ist [7,8]. Diese Veränderung der Immunfunktion, die sogenannte Immunseneszenz, kann ebenfalls durch den Lebensstil beeinflusst werden: Unter anderem wirkt sich regelmäßige, moderate Bewegung günstig aus [8,9].

Um diese Zusammenhänge noch besser verstehen zu können, starteten Ärzte des LMU Klinikums die Online-Studie [LIFE & COVID](#) zum Thema Lebensstil und Covid-19 (*Hinweis*: die Rekrutierungsphase ist abgeschlossen, d.h. es wurden bereits genügend Studienteilnehmer gefunden). Diese soll mögliche Zusammenhänge zwischen Lebensstilfaktoren und der Schwere des Krankheitsverlaufs von Covid-19 erforschen. An der Studie können bzw. konnten alle teilnehmen, die bereits eine Infektion mit dem neuartigen Coronavirus hinter sich haben. Gesammelt werden Aspekte des Krankheitsverlaufs und Informationen zu unterschiedlichen Lebensstilfaktoren, sowie Begleiterkrankungen und eingenommene Medikamente. Im Fokus stehen auch die längerfristigen Folgen der Covid-19-Erkrankung.



Was kann ich (als Krebspatient) tun, um mich vor Infektionen zu schützen?

Wie Sie sich allgemein und gerade auch als Krebspatient möglichst gut vor Infektionen schützen, können Sie in unserem bereits erschienenen Blogartikel „[Aus gegebenem Anlass ...](#)“ nachlesen. Zudem sei an dieser Stelle auch nochmal auf unsere [vier Blogbeiträge](#) zur Unterstützung der Abwehrkräfte hingewiesen. Gerade in diesen Tagen, an denen wieder steigende Infektionszahlen verzeichnet werden, sollte diesen Empfehlungen wieder besondere Beachtung geschenkt werden. Zusätzlich kann Sie auch die AHA-Formel (Abstand einhalten + Hygieneregeln beachten + Alltagsmasken tragen) dabei unterstützen, sich wirksam vor Infektionen, wie beispielsweise dem neuartigen Coronavirus, zu schützen [10].

In diesem Sinne: Bleiben Sie weiterhin gesund!

Ihr TZM-Blogteam

Quellen:

1. Diabetologie-Online (2020): Corona-Erkrankung: Fehl- und Mangelernährung sind unterschätzte Risikofaktoren. Im WWW unter URL.: <https://www.diabetologie-online.de/a/corona-erkrankung-fehl-und-mangelernaehrung-sind-unterschaetze-risikofaktoren-2154991>. (Zugriff am 19.5.20)
2. Barazzoni R et al. (2020): ESPEN expert statements and practical guidance for nutritional management of individuals with SARS-CoV-2 infection. Clin Nutr. 2020 Jun; 39(6): 1631–1638
3. https://www.uni-hohenheim.de/pressemitteilung?tx_ttnews%5Btt_news%5D=47581&cHash=14584ca5bce7377bb3591faa96d60b6b (Zugriff am 04.09.20)
4. British Dietetic Association COVID-19 / Coronavirus – Advice for the General Public <https://www.bda.uk.com/resource/covid-19-corona-virus-advice-for-the-general-public.html> (Zugriff am 04.09.2020)
5. Mehra MR, Desai SS, Kuy S, Henry TD, Patel AN. Cardiovascular Disease, Drug Therapy, and Mortality in Covid-19. N Engl J Med. 2020 May 1 : NEJMoa2007621.
6. Ebinger JE, Achamallah N, Ji H, et al. Pre-Existing Traits Associated with Covid-19 Illness Severity. PLoS One. 2020; 15(7): e0236240.
7. Sayed N, Gao T, Tibshirani R, et al. An Inflammatory Clock Predicts Multi-morbidity, Immunosenescence and Cardiovascular Aging in Humans. bioRxiv. 2019:840363
8. Nieman DC. Coronavirus disease-2019: A tocsin to our aging, unfit, corpulent, and immunodeficient society. J Sport Health Sci. 2020 Jul; 9(4): 293–301.
9. Duggal NA, Niemi G, Harridge SDR, Simpson RJ, Lord JM. Can physical activity ameliorate immunosenescence and thereby reduce age-related multi-morbidity? Nat Rev Immunol. 2019; 19(9):563-572.
10. <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/aha-a-formel-1774474> (Zugriff am

22.09.2020)
