

## Ernährungstipps

### Entzündungshemmende Lebensmittel

#### Allgemeine Empfehlungen

Die Ernährungsumstellung zielt darauf, die Entzündungen zu bekämpfen und das Immunsystem zu stärken.

- Die Ernährung sollte dabei vorwiegend aus Gemüse (zubereitet mit hochwertigen Ölen) und zuckerarmen Obstsorten bestehen.
- **Wenig:** Kartoffeln, Nudeln, Reis, Brot und Fertiggerichte. (Zu viele einfache Kohlenhydrate wie Zucker oder Weißmehl belasten das Immunsystem.)
- Wenig Fleisch und tierische Fette, um den Anteil an entzündungsfördernder Arachidonsäure zu reduzieren. Dafür gern 2-3 Mal wöchentlich Seefisch (Omega-3)
- Entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren stecken auch in hochwertigen Pflanzenölen für die kalte Küche: Leinöl, Walnussöl, Hanföl.
- Antientzündliche Gewürze und Kräuter nutzen – etwa Kurkuma, Kreuzkümmel, Pfeffer; auch Wildkräuter wie Löwenzahn, z. B. in grünen Smoothies.
- Fertiggerichte und Fertigprodukte wie Fruchtjoghurts, Säfte etc. meiden. Sie enthalten meist zu viel Zucker und Emulgatoren. Auch Light-Produkte meiden – sie sind nicht optimal für die Darmflora.
- Wenig Snacks essen - wenn, am ehesten einen grünen Smoothie (mit reichlich Gemüse!), Nüsse, zuckerarmes Obst oder dunkle Schokolade.
- Ballaststoffreiche Kohlenhydrate bevorzugen (Vollkornnudeln, Vollkornbrot ...) – gut für den Darm und sättigen auch länger.
- Probiotika (etwa Milchsäurebakterien, z. B. in Kefir, Sauerkraut, Brottrunk oder als Präparat aus der Apotheke) und Präbiotika (Ballaststoffe, etwa in Vollkornprodukten, vor allem auch in Wurzelgemüsen, Lauchgewächsen, Artischocken und weiterem Gemüse) helfen der Darmflora.

## Ernährungstipps

### Entzündungshemmende Lebensmittel

#### Diese Lebensmittel bevorzugen

- **In Maßen:** Vollkorngetreideprodukte, Gerste, Dinkel, Roggen oder Hafer
- **Besser sind** Pseudogetreide wie Buchweizen, Amarant, Quinoa (glutenfrei), Haferflocken, Müsli ohne Zucker, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln
- **In Maßen:** Bitterschokolade (Kakao 70 % mind.)
- **Besser sind** alle zuckerarmen Obstsorten wie Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Zitrone, Rhabarber, Oliven und Avocado
- **In Maßen:** Banane, Kaki (Sharon), Weintrauben, Kirsche, Ananas, Mango, Honigmelone und Birne
- Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Chinakohl, Fenchel, Grüne Bohnen, Gurken, Grünkohl, Kohlrabi, Kresse, Lauch, Mangold, Petersilie, Radieschen, Rosenkohl, Rotkohl, Sauerkraut, Sellerie, Spargel, Spinat, Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebeln und alle Salatsorten
- naturbelassen: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Paranüsse, Macadamia, Kokos, Leinsamen, Kürbiskerne, Sesamsamen und Sonnenblumenkerne
- Olivenöl, Rapsöl, Hanföl, Walnussöl, Leinöl, Kokosöl, Weizenkeimöl, in Maßen: Butter
- Wasser, ungesüßter Tee, in Maßen: frisch gemahlener und gebrühter Kaffee
- bei Fisch und Meeresfrüchten keine Einschränkungen, außer bei panierten Sorten
- magerer Aufschnitt wie Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Hühnerfleisch, Putenfleisch, Rinderfilet
- Eier, Milch bis 3,5 % Fett, Kefir, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt bis 3,5 % Fett  
Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella

## Ernährungstipps

### Entzündungshemmende Lebensmittel

#### Diese Lebensmittel besser meiden

- Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant, Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer, Fertiggerichte, Fast Food
- Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips
- gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
- Gemüsekonserven: Rote Bete, Möhre, Kürbis, Mais
- Erdnüsse und gesalzene Nüsse, Cashewnüsse, Esskastanien, Pinienkerne
- Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl
- Fruchtsaft, Softdrinks, Milchmixgetränke, Alkohol
- Panierter Fisch Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami,
- Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst, Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst,
- Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck und Mayonnaise, Creme fraiche, gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

## Ernährungstipps

### Entzündungshemmende Lebensmittel

#### Entzündungshemmende Inhaltsstoffe

Für alle sekundären Pflanzenstoffe und Antioxidantien (Vitamin C und E, Polyphenole, Carotinoide) gilt: Sie sollten nicht in isolierter Form aufgenommen werden. Sie wirken am besten im Zusammenspiel mit anderen natürlichen Inhaltsstoffen.

Entzündungshemmer	Besonders viel enthalten in:	Besonderheiten
Vitamin C Ascorbinsäure	Obst und Gemüse, vor allem: Paprika, Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl, Fenchel, Sanddorn, Hagebutte, Kiwi, schwarze Johannisbeeren, Zitrusfrüchte	Vitamin C ist wasserlöslich und hitzeempfindlich, Gemüse also nur kurz dämpfen
Vitamin E Tocopherole, Tocotrienole	Pflanzenöle, vor allem: Weizenkeimöl (nur für die kalte Küche nutzen), Sonnenblumenöl, rotes Palmöl, Olivenöl	Vitamin E ist recht hitzebeständig, übersteht großteils das Kochen
Polyphenole Resveratrol, Flavonoide	rotes/blau/violettes Obst und Gemüse wie Beeren, Pflaumen, Kirschen, Äpfel, Granatäpfel, Oliven(öl), Soja, Getränke wie grüner Tee, Kaffee, (dunkler) Kakao, Rotwein, viele Gewürze wie Zimt, Oregano, Heilpflanzen wie Kamille, Arnika, Ginkgo	Kommen besonders in den Randschichten und Blättern von Pflanzen vor
Carotinoide Lycopin, Beta-Carotin (Lebensmittelfarbstoff E 160)	Tomaten, Karotten, Wassermelonen	Reife Tomaten enthalten viel Lycopin, Dosentomaten und Tomatenmark noch wesentlich mehr
Curcumin	Kurkuma, Ingwer, Currypulver	Curcumin ist insbesondere schmerzlindernd bei Arthrose und hemmt Krebs
Capsaicin	Chili	Wirkt durchblutungsfördernd, anregend
Monoterpene	in ätherischen Ölen, schwarzem Pfeffer, Baldrian, Salbei, Pfefferminze	Wirkt antibakteriell und antiviral
Sulfide	Knoblauch und Zwiebeln	Wirken antibakteriell
Bromelain	Ananas	
Omega-3-Fettsäuren ALA, DHA, EPA	Leinöl, Chia-Öl, Hanföl, Walnussöl, Rapsöl; Leinsamen, Walnüsse, fetter Seefisch wie Lachs, Hering, Makrele, Sardelle	Omega-3-reiche Pflanzenöle niemals erhitzen und rasch verbrauchen

Unterstützend bei der Heilung wirken die Mineralstoffe Magnesium (u. a. in Sonnenblumenkernen, Mandeln, Sesam, Spinat, Kartoffeln, Beerenobst, Bananen, Vollkornreis, Hirse, Sojaprodukten, Leber, Geflügel, Lachs) und Zink (u. a. in Vollkorngetreide, Kürbiskernen, Sojaprodukten, Linsen).