



DER WEG  
ZU MEHR  
VITALITÄT &  
GESUNDHEIT

# ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG

Es gibt zwei Arten von Entzündungsreaktionen des Körpers, die akute und die chronische Entzündung. Die **akute Entzündung** kann durch Erreger oder Verletzungen verursacht werden. Ein typisches Beispiel sind Halsschmerzen, ausgelöst durch Viren oder Bakterien, sowie offene Wunden, die sich entzünden. Eine **chronische Entzündung** kann verschiedenen Ursprungs sein und zieht weitreichende Probleme mit sich. Sie kann sich z. B. in Schmerzen, Abgeschlagenheit oder Unwohlsein äußern. Außerdem können durch chronische Entzündung weitere Krankheiten begünstigt werden. Die Ursachen sind vielfältig, mögliche Auslöser können ein Ungleichgewicht des Immunsystems oder eine genetische Veranlagung sein. Auch ein ungesunder Lebensstil mit zu viel Stress, Rauchen, Alkohol und Bewegungsmangel begünstigt chronische Entzündungen. Die westliche Ernährung beinhaltet viele entzündungsfördernde Lebensmittel und ist oftmals sehr kalorienreich. Gepaart mit einem Bewegungsmangel resultiert dies oft in Übergewicht. Übergewicht und vermehrtes Bauchfett unterstützen die Entstehung von Entzündungen, da Bauchfett entzündungsfördernde Hormone produziert.

Bunt

Vielfältig

Pflanzlich

## WIE SOLLTE DIE ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG AUSSEHEN?

Die richtige Ernährung zur Vorbeugung von Entzündungen besteht aus **viel Gemüse, Obst, Nüssen, hochwertigen Pflanzenölen** und nur **moderatem Fleischverzehr**. Fleisch, Wurstwaren und auch Milchprodukte sollten nur in moderaten Mengen verzehrt werden. Obst und Gemüse sind besonders reich an sogenannten Sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Antioxidantien, die entzündungshemmende Eigenschaften besitzen und zur allgemeinen Gesundheit beitragen. Antioxidantien schützen den Körper vor oxidativem Stress, welcher Entzündungen und andere Erkrankungen vorantreiben kann.

Zusätzlich zur anti-entzündlichen Ernährung sollte ausreichend Bewegung in den Alltag integriert werden und Stressfaktoren ebenfalls reduziert werden. **Ausreichend Bewegung** fördert nicht nur die Gesundheit, das Allgemeinwohlsein und den Stressabbau, es wirkt sich auch positiv auf das Entzündungsgeschehen im Körper aus.

## FOLGENDE KRANKHEITSBILDER PROFITIEREN VON DER ANTIENTZÜNDLICHEN ERNÄHRUNG:

- CFS
- Chronisch entzündliche Darmerkrankungen
- Autoimmunerkrankungen
- Neurodermitis
- ...



## ENTZÜNDUNGSFÖRDERNDE LEBENSMITTEL:

- Fleisch, Wurst
- Milchprodukte
- Zucker
- Frittiertes
- gehärtete Fette/Transfettsäuren
- Sojaprodukte

## ALLGEMEINE TIPPS:

- Tierische Lebensmittel reduzieren
- Ausreichend Obst und Gemüse täglich
- Nüsse und native Pflanzenöle verwenden
- Vollkornprodukte bevorzugen
- Alkohol und Nikotin meiden

## ENTZÜNDUNGSHEMMENDE LEBENSMITTEL:

- Obst
- Gemüse
- Pflanzliche Öle
- Nüsse

Meiden Sie  
Fertigprodukte!  
Diese können  
reich an Transfettsäuren sein.

Verwenden Sie  
raffinierte Öle für  
warme Speisen und  
kaltgepresste native  
Öle für kalte  
Speisen.

## BEVORZUGEN SIE VOLLKORNPRODUKTE

Die Zufuhr von großen Mengen an Glucose und Fruktose, wie sie z. B. in Zucker und weißem Mehl enthalten sind, führt zu einem starken Blutzuckeranstieg nach dem Essen. Das kann wiederum zur Ausschüttung von entzündungsfördernden Botenstoffen führen. **Vollkornprodukte** enthalten komplexere Kohlenhydrate und Ballaststoffe, die den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen.

### Warum sind tierische Produkte entzündungsfördernd?

Tierische Produkte enthalten die entzündungsfördernde Omega-6-Fettsäure Arachidonsäure.

Auch Sojaprodukte enthalten Arachidonsäure!

### Warum sind Obst und Gemüse entzündungshemmend?

Obst und Gemüse sind besonders reich an sogenannten sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Antioxidantien, die entzündungshemmende Eigenschaften besitzen und zur allgemeinen Gesundheit beitragen.

Wenn Sie Fleisch verzehren möchten, greifen Sie am besten auf **hochwertiges Fleisch aus Weidehaltung und Bioqualität** oder **Wildfleisch** zurück. Dieses enthält im Gegensatz zu Fleisch aus der Massentierhaltung weniger Arachidonsäure und mehr entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren. Das gleiche gilt für Milchprodukte und Eier.

	BEVORZUGEN 	EINSCHRÄNKEN 
<b>Getränke</b>	Wasser, ungesüßter Tee stark verdünnte Saftschorlen, Kaffee (schwarz)	Limonaden, Säfte, zuckerhaltige Getränke, Alkoholische Getränke
<b>Gemüse</b>	Frisches unverarbeitetes Gemüse	Frittiertes, paniertes, bemehltes Gemüse (ggf. Hülsenfrüchte*)
<b>Obst</b>	frisches unverarbeitetes Obst	Gezuckerte Obstkonserven, kandierte Obst
<b>Getreideprodukte</b>	Vollkornprodukte (z. B. Vollkornnudeln, Vollkornreis) Hafer, Gerste, Dinkel, Roggen Bulgur, Couscous, Quinoa, Amaranth	Weißmehlprodukte, Weizenvollkorn (z. B. Weißbrot, Laugengebäck) Fettige Backwaren (z. B. Croissant, Pfannkuchen, Kuchen/Torte)
<b>Fette</b>	Oliveneröl, Rapsöl, Leinöl Walnussöl, Hanföl	Sonnenblumenöl, Distelöl, Schweineschmalz, Butter, Margarine, Palmfett
<b>Nüsse, Samen</b>	Naturbelassene Nüsse, Samen (z. B. Lein-, Chia-, Hanfsamen)	Gesalzene, geröstete Nüsse Nüsse im Teig-, Zuckermantel Erdnüsse, Sonnenblumenkerne
<b>Fleisch</b>	Fleisch von Tieren aus Weidehaltung, Wildfleisch	verarbeitetes Fleisch, Fleisch aus Massentierhaltung
<b>Fisch</b>	Frischer oder tiefgekühlter Fisch	Stark verarbeiteter, frittierter, panierter Fisch, Fettige Fischkonserven, Brathering, Rollmops
<b>Milchprodukte</b>	Fermentierte Milchprodukte (z. B. Naturjoghurt, Magerquark) Milchprodukte von Weidetieren, Käse, Eier aus Weidehaltung	Fette Milchprodukte (aus Massentierhaltung) (z. B. Sahne, Rahm, Fruchtjoghurts, Eiscreme)
<b>Sonstiges</b>	Haferjoghurt, Haferdrink, Reiskorn	Sojaprodukte
	Zartbitterschokolade (ab 70 % Kakaoanteil)	Süßigkeiten, Chips, salzige Knabbereien, süße Backwaren
	Stevia, Honig, Erythrit	Zucker, Ahornsirup, Agavendicksaft, Zuckerrübensaft, Süßstoffe

Die Tabelle enthält lediglich Lebensmittelbeispiele und stellt keine vollständige Liste dar.

\*Das Einweichen, Keimen lassen und Kochen von Hülsenfrüchten verringert deren Gehalt an entzündungsfördernden Stoffen.

**Quellen:**

Pahwa R. et al. (2021). Chronic inflammation. StatPearls [Internet].

Haß U. et al. (2019). Anti-inflammatory diets and fatigue. Nutrients, 11(10), 2315.

Yahfoufi N. et al. (2018). The immunomodulatory and anti-inflammatory role of polyphenols. Nutrients, 10(11), 1618.

**Bildnachweise:**

© Liliya Trott - stock.adobe.com