

LEBENSMITTELAUSWAHL

Entzündungshemmende Ernährung

Verschiedene Inhaltsstoffe unserer Nahrung wirken entzündungshemmend, andere wiederum entzündungsfördernd.

Dabei kommt es nicht einzig und allein darauf an, entzündungsfördernde durch entzündungshemmende Speisen und Produkte zu ersetzen. Dabei würden zu viele dennoch wertvolle Lebensmittel unter den Tisch fallen. Vielmehr ist eine gute Balance entscheidend.

Der Effekt von einzelnen Inhaltsstoffen ist dabei individuell sehr unterschiedlich. Das gilt für entzündungsfördernde gleichermaßen wie für entzündungshemmende Substanzen.

Die entzündlichen und antientzündlichen Mechanismen sind in Lebensmitteln aufgrund der Komplexität der Inhaltsstoffe nicht immer einfach zuzuordnen.

Verschiedene Substanzen wie zum Beispiel die Vitamine A, C und E unterstützen sich in ihrer Wirkung gegenseitig. Das spricht dafür, einzelne Substanzen nicht in Form von Nahrungsergänzungsmitteln, sondern kombiniert im natürlichen Verbund zu verzehren.

Zudem ist die Wirksamkeit bei isolierten Substanzen oft strittig.

Es gibt zahlreiche Inhaltsstoffe in Lebensmitteln, die entzündungshemmende Effekte entfalten.

Die Wirkung ist dabei von Mensch zu Mensch unterschiedlich, sodass es hier einige Zeit brauchen kann, bis der Einzelne die bei ihm hilfreichen Lebensmittel ausfindig gemacht hat.

Auch Lebensstilfaktoren und das persönliche Essverhalten spielen eine wichtige Rolle im Entzündungsgeschehen.

Entzündungen werden nachweislich durch Lebensstilfaktoren gefördert, wie:

- Falsche Ernährung
- Rauchen
- Alkohol
- Stress
- Zu wenig Bewegung
- ein zu hoher Anteil an viszeralem Bauchfett

Auf einen Blick:

Ampelfarbiges Gemüse kombinieren und öfter abwechseln	Gerichte mit Kräutern und Gewürzen verfeinern	Wertvolle Pflanzenöle in der Küche verwenden	Hülsenfrüchte Einweichen, Samen keimen (Individuell)	Getreide einweichen oder keimen (Individuell)	Regelmäßig 3 Mahlzeiten (mediterran)
---	---	--	--	---	--------------------------------------

Entzündungshemmende Lebensmittel (Beispiele)		
Inhaltsstoffe	Wirkung	Lebensmittel
Antioxidantien	Zellschutz, Entwicklung und Reifung von Immunzellen	pflanzliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und hochwertige pflanzliche Öle sowie Nüsse sind reich an Antioxidantien, „Ampelfarbiges“ Obst und Gemüse wie z. B. Spinat, Brokkoli, (grün), Tomaten, Beeren (rot), Karotten, Äpfel (gelb/orange)
Ballaststoffe	Bildung von kurzkettigen Fettsäuren, Futter für unser Darm-Mikrobiom!	Artischocke, Schwarzwurzel, Pilze, indische Flohsamenschalen, Vollkornprodukte aus Gerste, Hafer, Hirse, Roggen und Weizen, Macadamia, Leinsamen, Chiasamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam
Probiotika	Milchsäurebakterien fördern ein gesundes Darm-Mikrobiom	Fermentierte Milchprodukte, z.B. Sauerkraut, Kimchi, Kombucha, Kefir, Sauerteigprodukte
Beta-Glucane (Butyrat)	Hält den Blutzuckerspiegel über einen längeren Zeitraum konstant, beugt Heißhungerattacken vor; wirkt positiv auf die Darmgesundheit und Immunsystem, cholesterinsenkend, besonders wertvoll bei chron. entzündlichen Darmerkrankungen	Hoher Anteil in Hafer und Gerste; Geringer Anteil in Roggen; Wenig Anteil in Weizen;
Chondroitin und Glucosamin	Besonders wertvoll bei Gelenkentzündungen	Muscheln, Krabben, Garnelen, Hummer oder Haifische
Eisen	Wichtiger Sauerstofftransporter! Wirkt Entzündungen und dem Altern entgegen	Leber, Haferflocken, Weizenkleie, Kürbiskerne, Sesam, Sojabohne, Leinsamen, Quinoa, Pistazien, Eidotter, Eierschwammerln,
Omega-3 (Eicosanoide)	Antiinflammatorisch	Hering, Sprotte, Lachs, Makrele, Thunfisch, Hanföl, Leinöl, Leindotteröl, Rapsöl, Walnussöl, Weizenkeimöl, Heringsöl, Lebertran, Wildfleisch, Dorschleber, Macadamia, Leinsamen, Chiasamen
Sekundäre Pflanzenstoffe	Wirken antioxidativ,	Lauch, Zwiebeln, Knoblauch Dunkle Beeren, Kirschen, grüner Tee, Kreuzkümmel, Ingwer, Kräuter, Gewürznelke, Brokkoli, Bärlauch, Brunnenkresse

Quellen: ÖGE, DGE, Fet-ev

Entzündungsfördernde Lebensmittel (Beispiele)		
Inhaltsstoffe	Wirkung	Lebensmittel
Ethanol	Oxidativer Stress, erhöht Entzündungsmarker	Alkohol in höherem Ausmaß Alkoholische Getränke
Kohlenhydrate Glukose	Entzündungsfördernd bei andauernden hohen Blutzuckerspiegel und Blutzuckerspitzen	Zucker, raffinierte Kohlenhydrate Weißmehlprodukte
Gluten	„Trigger“ Entzündungsprozesse	Weizen, Roggen, Gerste, sowie deren Abstammungen und Kreuzungen wie Dinkel, Grünkern, Triticale, Kamut, Triticum, Einkorn, Emmer,
Omega-6 (Arachidonsäure)	Freisetzung entzündungsfördernder Botenstoffe	Fleisch aus Massentierhaltung, Wurst, fette Milchprodukte aus Massentierhaltung, Erdnüsse, Sesam, Sonnenblumenkerne, Distelöl, Erdnussöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl, Fertigprodukte, Chips
Trans-Fettsäuren	Entstehen bei der Härtung von Pflanzenölen, Krebserregend!	Gehärtete Fette Backwaren Chips Fertigprodukte
Lektine	Trigger! Bestimmte Lektine greifen die Darmwände an. Dadurch leidet die Darmgesundheit. Die meisten Lektine sind nicht hitzestabil und lassen sich durch Kochen unschädlich machen. Eine Ausnahme dazu ist Lektin, das in Weizen zu finden ist.	Bohnen (dicke Kidneybohne), Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Sojabohnen, Fleisch aus Massentierhaltung, Wurst, fette Milchprodukte aus Massentierhaltung, Erdnüsse, Sesam, Sonnenblumenkerne, Distelöl, Erdnussöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl, Fertigbackwaren; Deutlich reduziert werden Lektine durch Verarbeitungsmethoden wie z. B. durch das Schälen von Getreide, Sauerteigführung beim Brotbacken oder auch das Einweichen und Keimen von Getreide;
Phytinsäure	Kann Mineralstoffe binden und blockiert Enzyme. Kann so die Aufnahme von Mineralstoffen (z.B. Kalzium, Eisen) vermindern. Reguliert Blutzuckerspiegel, senkt LDL-Cholesterin, verringert das Risiko für Nierensteine.	Hülsenfrüchte (Phytinsäure wird beim Kochen durch das Enzym Phytase weitgehend abgebaut) Getreide (bei der Vermahlung zu Mehl, wird Phytinsäure weitgehend abgebaut) Tipp: Einweichen oder Keimen von Getreide und Hülsenfrüchten!

Quellen: ÖGE, DGE, Fet-ev

Weitere Informationen finden Sie unter www.eat4balance.at unter Angebot und im Download-Center.