

## Antientzündliche Ernährung

### Verschiedene Krankheiten für die eine entzündungshemmende Ernährung von Bedeutung ist:

- COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung)
- Autoimmunerkrankungen (rheumatische Erkrankungen, Multiple Sklerose)
- Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED)-> Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa)
- Divertikulitis
- Reizdarmsyndrom
- Gastritis
- Fettleber
- Neurodermitis
- Asthma
- Diabetes mellitus
- Hyperurikämie
- Krebserkrankungen

1. Während viele verarbeitete Produkte entzündliche Prozesse im Körper fördern, können natürliche und frische Nahrungsmittel vorhandene Entzündungen stoppen und neuen entgegenwirken. Sie verfügen über bestimmte Inhaltsstoffe, wie **sekundäre Pflanzenfarbstoffe** und **ätherische Öle**, die besondere entzündungshemmende und antibakterielle Effekte haben. Diese Lebensmittelsorten sind besonders geeignet:
2. **Kurkuma, Fenchel, Ingwer – ätherische Öle gegen Entzündungen:** Kurkuma, Ingwer und Fenchel enthalten ätherische Öle. Damit werden sie schon seit Jahrhunderten zur Heilung von Entzündungen angewandt. Zusätzlich zu den ätherischen Ölen wirkt in Kurkuma der gelbe Farbstoff Curcumin entzündungshemmend. Einer Studie der Universität Michigan zufolge, festigt der Pflanzenfarbstoff zudem die Zellmembran und stärkt so die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten. Hier finden Sie ein Rezept zum Trend-Getränk „Kurkuma Latte“.
3. **Knoblauch und Zwiebeln – antibakterielle Wirkung:** Die geruchsintensiven Schwefelverbindungen Allicin und Quercetin wirken nicht nur entzündungshemmend, sondern machen sie auch zu antibakteriellen Lebensmitteln. So schützen sie vor Infektionen. Roh ist der Benefit der Knollen, die zu den ältesten Heilpflanzen gehören, noch effektiver als gekocht.
4. **Blaubeeren – Antioxidantien schützen Zellen:** Die Anthocyane, die Blaubeeren ihre intensive Farbe geben, hemmen Entzündungen im Körper effektiv. Die Antioxidantien aus den kleinen Früchten fangen freie Radikale ab, stoppen so oxidative Prozesse und schützen die Zellen. Auch in der Aroniabeere, deren Saft im Reformhaus zu erhalten ist, sind Anthocyane in großer Menge vorhanden. Ein Shot jeden Tag lässt Entzündungen im Körper kaum eine Chance.

5. **Grünes Blattgemüse – Chlorophyll unterstützt die Leber:** Besonders dunkelgrüne Gemüsearten wie Grünkohl, Spinat und Mangold sind reich an Chlorophyll. Der Pflanzenfarbstoff unterstützt die Leber dabei, entzündungsfördernde Schwermetalle und Umweltgifte auszuleiten. Grünes Blattgemüse enthält zudem besonders viele Vitamine und Mineralstoffe wie etwa Vitamin C, Calcium und Eisen, die das Immunsystem stärken.
  
6. **Senfölglycoside aus Rucola, Kresse, Radieschen und Meerrettich:** Der scharfe Geschmack macht deutlich: Rucola, Kresse, Meerrettich und Radieschen haben es in sich. Die enthaltenen Senfölglycoside wirken nicht nur gegen Entzündungen, sie haben auch einen positiven Effekt auf den Zuckerstoffwechsel und können so Diabetes vorbeugen.
  
7. **Sauerkraut, Kefir und Co. – Probiotische Lebensmittel für einen gesunden Darm:** Ist das Verhältnis von nützlichen und unerwünschten Bakterien im Darm außer Balance geraten, steigt das Risiko Entzündung zu entwickeln. Wer regelmäßig probiotische Lebensmittel wie Sauerkraut, Kimchi, Kefir und Kombucha zu sich nimmt, unterstützt das Gleichgewicht der Darmflora, daher sollten diese Lebensmittel in der entzündlichen Ernährung in ausreichender Menge zum Einsatz kommen.
  
8. **Lachs, Walnüsse, Leinöl – Omega-3 schützt:** Lachs und andere fette Fischarten wie Makrele und Hering sind die besten Quellen für Omega-3-Fettsäuren. Dazu gehören zum Beispiel **Eicosapentaen- (EPA)** und **Docosahexaensäure (DHA)**, die starke Entzündungshemmer sind. Nutzen Sie zusätzlich pflanzliche Quellen wie Leinöl, Walnüsse und Chia-Samen. Diese enthalten die Alpha-Linolensäure (ALA), aus der der Körper die biologisch aktiveren EPA und DHA bilden kann. Die gesunden Fettsäuren können effektiv Entzündungen im Körper bekämpfen.

## Entzündungsfördernde Lebensmittel

Eine besonders wichtige Rolle bei chronischen Entzündungen spielt die Ernährung. Wer Entzündungen vorbeugen möchte, sollte den **Konsum folgender Lebensmittel in der Ernährung gegen Entzündungen einschränken:**

### Zucker

Egal, ob weiß, braun, als Agavendicksaft oder Kokosblütenzucker getarnt, Zucker gehört zu den entzündungsfördernden Lebensmitteln. Da er in vielen Lebensmitteln, vor allem verarbeiteten Produkten, in großer Menge zu finden ist, gilt hier besondere Vorsicht. Die WHO empfiehlt, den Zuckerkonsum auf fünf Prozent der gesamten Energiemenge pro Tag zu beschränken. Dies entspricht **25 Gramm oder sechs Teelöffeln** pro Tag.

### Weißmehlprodukte

Zum Thema Kohlenhydrate gibt es einige Missverständnisse. Wichtig ist: Nicht alle Kohlenhydrate sind schlecht. Die Kohlenhydrate aus **Vollkornprodukten, Gemüse und Hülsenfrüchten** kommen in Begleitung von Ballaststoffen und Mineralstoffen vor und haben eine positive Wirkung auf die Gesundheit. Wer dagegen überwiegend Produkte aus Weißmehl verzehrt, regt mit entzündlichen Lebensmitteln das Wachstum entzündungsfördernder Darmbakterien an. Diese können unter anderem das Risiko für Adipositas und chronisch-entzündliche Darmerkrankungen erhöhen.

### Transfette

Die gehärteten Fette sind vor allem in Frittiertem, Süßigkeiten und zuckrigen Backwaren zu finden, aber sie entstehen auch durch das Erhitzen von pflanzlichen Ölen wie beispielsweise Olivenöl. Wer Entzündungen entgegenwirken will, sollte den Konsum von Chips, Pommes, Croissants und Süßigkeiten daher einschränken. Damit beugen Sie gleichzeitig Adipositas und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, die Studien zufolge durch Transfette gefördert werden.

### Übermäßiger Fleischkonsum

Auch verarbeitete Wurst- und Fleischwaren gehören zu den entzündungsfördernden Lebensmitteln. Laut Studien stehen sie unter Verdacht, das Risiko für Magen- und Darmkrebs sowie Diabetes Typ 2 und Herzkrankheiten zu erhöhen. Verarbeitete Fleisch und Wurstwaren enthalten die Omega-6-Fettsäure Arachidonsäure. Sie reagiert unkontrolliert mit zelleigenen Strukturen und sind damit an der Entwicklung verschiedener Entzündungserkrankungen beteiligt.