



## ENTZÜNDUNGEN DURCH FALSCHER ERNÄHRUNG?

Da viele der sogenannten Zivilisationserkrankungen auf Entzündungen basieren, ist eine entzündungshemmende Ernährungs- und Lebensweise besonders wichtig. Doch was muss dabei berücksichtigt werden?

Bei einer Entzündung handelt es sich ganz allgemein um eine **Reaktion des Immunsystems** auf einen Reiz. Das kann ein Krankheitserreger sein oder eine Verletzung. Doch auch durch falsche Ernährung werden Entzündungen hervorgerufen. Die meisten Menschen essen heutzutage zu häufig und dann auch noch meist ungünstige Lebensmittel. Diese Ernährungsgewohnheiten fördern unnötige Entzündungen.

Zu den **Krankheiten**, die auf Entzündungen basieren, zählen Diabetes mellitus Typ II, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson, Depressionen und Magen-Darm-Erkrankungen.

### Lebensmittel und Entzündungen

Die Bestandteile der Nahrung haben unterschiedliche Auswirkungen auf das Entzündungsgeschehen in unserem Körper.

#### Kohlenhydrate

Je höher die **glykämische Last** des Lebensmittels, desto höher ist die Entzündungsantwort des Körpers. Liegen bereits chronische Entzündungen im Körper vor, werden diese durch die Aufnahme von zu viel Zucker noch befeuert.

In **Hülsenfrüchten und Getreide** sind viele **Lektine** enthalten. Das sind Proteine, die an Blut- oder Darmzellen binden und dort Entzündungen verursachen können. Deshalb sollte Getreide nicht mehr als einmal am Tag und Hülsenfrüchte nicht mehr als zweimal pro Woche verzehrt werden.

Eine Besonderheit gilt für Hafer. Diese Getreideart enthält sogenannte **Beta-Glucane**, die unterstützend auf das Immunsystem wirken. Aufgrund der hohen Stärke-menge sollte aber auch Hafer höchstens einmal am Tag auf dem Speiseplan stehen.



**Obst und Gemüse** wirkt sich in der Regel eher positiv auf den Körper aus. Diese Sorten enthalten besonders viele entzündungshemmende Inhaltsstoffe: Ananas, Blaubeeren, Papaya sowie Brokkoli, Knoblauch, Spinat, Weißkohl, Zwiebeln.

#### Eiweiß

Wird dem Körper nicht genügend Eiweiß zur Verfügung gestellt, kann das Immunsystem nicht optimal arbeiten. Deshalb ist eine ausreichende Eiweißzufuhr auch im Hinblick auf die Vermeidung von unnötigen Entzündungen relevant.

#### Fett

Bei der Zufuhr von Fetten sollte vor allem auf das Verhältnis der Fettsäuren geachtet werden. **Omega-6-Fettsäuren** wirken entzündungsfördernd. Ihre Gegenspieler, die **Omega-3-Fettsäuren**, hemmen Entzündungen. Da die beiden in einem direkten Konkurrenzverhältnis stehen, ist es nicht nur wichtig, genügend Omega-3-Fettsäuren aufzunehmen, sondern gleichzeitig auch die Aufnahme von Omega-6-Fettsäuren zu reduzieren.

**Pflanzenöle** gelten pauschal als gesund. Allerdings sind zum Beispiel Sonnenblumen- oder Distelöl reich an Omega-6-Fettsäuren, die entzündungsfördernd wirken. Diese Öle sollten ganz vom Speiseplan gestrichen werden. Günstig ist die Fettsäurezusammensetzung von Hanföl, Leinöl, Walnussöl und Kokosöl. Bei Olivenöl sorgen nicht unbedingt die Fettsäuren, sondern vor allem die **Polyphenole** dafür, dass es entzündungshemmend wirkt.





Es stimmt übrigens auch nicht, dass alle gesättigten Fettsäuren Entzündungen fördern. Kokosöl zum Beispiel, das vor allem aus gesättigten Fettsäuren besteht, wirkt entzündungshemmend.

**Fischsorten**, die viel entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren enthalten, sind Lachs, Makrele und Sardine.

**Fleisch** gilt gemeinhin eher als entzündungsförderndes Lebensmittel. Tiere, die in Masthaltung leben, werden mit Kraftfutter gefüttert. Die Entzündungsreaktion auf Fleisch von diesen Tieren ist höher, als die auf Fleisch aus artgerechter Haltung oder Wildfleisch. Schweinefleisch enthält besonders viele entzündungsfördernde Substanzen. Deshalb ist es von Vorteil, darauf zu verzichten.

Auch bei **Milchprodukten und Eiern** gilt: Je natürlicher die Haltungsform, desto geringer der Gehalt an entzündungsfördernden Stoffen.

**Kräuter und Gewürze:** Besonders antientzündlich wirken Bärlauch, Ingwer, Kamille, Koriander, Kurkuma, Rosmarin, Salbei, Thymian und Zimt.

## Rezept: Entzündungshemmender Ingwertee

### Zutaten

- 1/2 TL Ingwer
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 Msp. Zimt
- 1/2 TL Honig
- 1/2 TL Kokosöl

### Zubereitung

Ingwer und Kurkuma schälen und in kleine Scheiben schneiden. Mit kochendem Wasser übergießen und ca. fünf Minuten ziehen lassen. Zimt, Honig und Kokosöl unterrühren und genießen. Das Getränk schmeckt auch kalt. Dazu Ingwer und Kurkuma nach der Ziehzeit entfernen und das Kokosöl weglassen.

## Mahlzeitenfrequenz

Mindestens genauso wichtig, wie die Auswahl der Lebensmittel, ist die optimale Mahlzeitenfrequenz. Jedes Mal, wenn Nahrung in den Darm gelangt, entstehen niedrigschwellige Entzündungen. Nährstoffe aus der Nahrung werden durch die Darmwand in das Blut transportiert. Hierbei wird das Immunsystem aktiviert. Das war vor allem in früheren Zeiten wichtig, als unsere Nahrung noch mehr Gifte und Erreger enthielt.

Nach einer Mahlzeit dauert es im Schnitt sieben Stunden, bis die niedrigschwellige Entzündung wieder abgeklungen ist. Mehrere Studien belegen: **Mehr als drei Mahlzeiten pro Tag sind deshalb nicht empfehlenswert.**

Übrigens: **Bewegung** vor dem Essen sorgt dafür, dass die Entzündungsantwort auf eine darauf folgende Mahlzeit geringer ausfällt.

## Stress

Der allgemeine Alltagsstress verursacht nachgewiesenermaßen ebenfalls Entzündungen im Körper. Dies ist ein Faktor, dessen Reduktion von den meisten völlig vernachlässigt wird.

**Wichtig:** Dieser Artikel soll nicht dazu aufrufen, auf die beschriebenen Nahrungsmittel gänzlich zu verzichten. Vielmehr geht es darum, ein **Bewusstsein** für dieses Thema zu schaffen. Wer sich bewusst ist, dass Zucker Entzündungen verursacht, snackt vielleicht lieber ein paar Walnüsse. Und wer sich immer gefragt hat, warum auf den Apfel als Snack zwischendurch verzichtet werden sollte, der hat jetzt eine gute Motivation, dies auch einmal auszuprobieren.

Autorin: Nina Meyer

