Maxi Mahl

Infoblatt

Antientzündliche Ernährung

Informationen
&
Lebensmittelbeispiele

Steckbrief

Was ist antientzündliche Ernährung?

Antientzündliche Ernährung bedeutet, gezielt Lebensmittel zu wählen, die Entzündungen im Körper **hemmen** können. Dabei geht es vor allem darum, **verarbeitete** und entzündungsfördernde Lebensmittel zu reduzieren und stattdessen **frische**, nährstoffreiche Lebensmittel zu essen.

Wie kann sie unterstützen?

Erhöhte Entzündungswerte über **lange** Zeiträume stehen im Zusammenhang mit vielen Erkrankungen wie Rheuma, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und **Darmproblemen**.

<u>Eine antientzündliche Ernährung kann:</u>

✅ Dein Wohlbefinden und deine **Energie** steigern
✅ Dein **Immunsystem** unterstützen
✅ Das **Risiko** für chronische Erkrankungen senken
✅ Schmerzen und Schwellungen **lindern**

Welche Lebensmittel fördern Entzündungen im Körper?

Einige Lebensmittel können entzündungsfördernd wirken.
Achte darauf diese Lebensmittel nicht im **Übermaß** zu verzehren.

🚫 Zucker und stark **verarbeitete** Kohlenhydrate
(z. B. Weißbrot, Süßigkeiten, Limonaden)
🚫 Transfette (z. B. in frittierten Lebensmitteln, Margarine, Fast Food)
🚫 Stark **verarbeitete** Fleischprodukte (z. B. Wurst, Speck, Fertiggerichte)
🚫 Alkohol und stark **verarbeitete** Milchprodukte

Welche Lebensmittel wirken sich positiv auf Entzündungen im Körper aus?

🥦 **Obst und Gemüse:** Besonders Beeren, Blattgemüse, Brokkoli
🥑 **Gesunde Fette:** Nüsse, Avocado, Olivenöl und fetter Fisch
🌾 **Vollkornprodukte** und **Hülsenfrüchte**: Haferflocken, Quinoa, Linsen
🌱 **Kräuter** und **Gewürze**: Kurkuma, Ingwer, Knoblauch und Zimt
🍵 Grüner Tee und dunkle Schokolade (mind. 70 % Kakao)

Detaillierte Beispiele findest du auf den nächsten Seiten

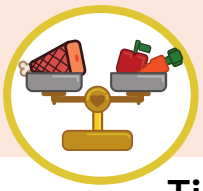
Informationen und Beispiele

Alkohol

Alkohol beeinträchtigt die Leberfunktion und schwächt die Darmbarriere, was zu Entzündungen führen kann. Es wird empfohlen, den Alkoholkonsum zu **minimieren** und alkoholfreie Getränke zu bevorzugen, um Entzündungsreaktionen und Gewichtszunahme zu vermeiden.

Zucker

Ein hoher Zuckerkonsum kann Entzündungen im Körper **fördern**. Um Entzündungen zu reduzieren, wird empfohlen, den Konsum zuckerhaltiger Lebensmittel und Getränke zu minimieren und auf die **Nährwertangaben** zu achten.



Tierisch vs. Pflanzlich

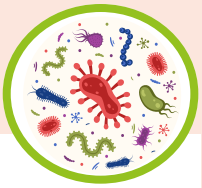
Tierische Produkte (gesättigte Fettsäuren) werden oft mit **erhöhten** Entzündungswerten in Verbindung gebracht. Pflanzliche Lebensmittel mit Antioxidantien, Ballaststoffen und Phytonährstoffen wirken entzündungshemmend. Eine Ernährung, die auf pflanzlichen Lebensmitteln fundiert, **unterstützt** die Gesundheit und wirkt Entzündungen entgegen.

Vitamin C

Obst und Gemüse, vor allem: Paprika, Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl, Fenchel; Sanddorn, Hagebutte, Kiwi, schwarze Johannisbeeren, Zitrusfrüchte

lösliche Ballaststoffe

Hafer, Erbsen, Bohnen, Äpfeln, Zitrusfrüchten, Karotten und Gerste



Pro-und Präbiotika

Probiotika (lebende Bakterienstämme) und Präbiotika (Bestandteile in Gemüse, Hülsenfrüchten und Beeren, die als Nahrung für gesundheitsförderliche Bakterien dienen) **unterstützen** das Mikrobiom im Darm. Die Empfehlung, fünf Portionen Gemüse und Obst pro Tag zu essen, trägt zur **Verbesserung** des Mikrobioms bei.

Maxi Mahl

Informationen und Beispiele

Sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe

Sekundäre Pflanzenstoffe, die in Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Getreide enthalten sind, unterstützen den Körper mit ihren antioxidativen, **entzündungshemmenden** und schadstoffabweisenden Eigenschaften. Ballaststoffe, ebenfalls in diesen Lebensmittelgruppen enthalten, unterstützen die Verdauung, halten den Blutzuckerspiegel **stabil** und verhindern dadurch Entzündungen im Körper.

Carotinoide

Tomaten, Papaya, Grapefruit; Möhren, Feldsalat, Grünkohl, Wassermelonen

Flavonoide

Äpfeln, Birnen, Trauben, Kirschen, Pflaumen, Beerenobst, Zwiebeln, Grünkohl, Auberginen, Soja, schwarzem und grünem Tee

Polyphenole

rotes/blaues/violettes Obst und Gemüse wie Äpfel, Beeren, Granatäpfel, Kirschen, Pflaumen; Oliven(öl), Soja; Grüntee, Kaffee, (dunkler) Kakao, Gwürze wie Oregano, Zimt

Gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fette

Der Konsum von gesättigten Fetten sollte reduziert und stattdessen einfach und mehrfach **ungesättigte** Fette bevorzugt werden. Omega-3-Fettsäuren sind entzündungshemmend, während Omega-6-Fettsäuren entzündungsfördernd sein können. Es wird empfohlen, den Verzehr von Omega-3-reichen Lebensmitteln zu **erhöhen** und den Konsum von Omega-6-reichen tierischen Produkten zu reduzieren. Pflanzenöle sollten **nicht** erhitzt werden, um ihre positiven Eigenschaften zu bewahren.

Omga-3-Fettsäuren

Leinöl, Chia-Öl, Walnussöl, Rapsöl, Leinsamen, Walnüsse; **fetter** Seefisch wie Lachs, Hering, Makrele, Sardelle; Mikro-Algen

Maxi Mahl