AMGEN

Mit leckeren Rezepten

Stock-Bild. Mit Model gestellt.

Clever essen

bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen

Ein Ernährungsratgeber mit heraustrennbarem Einkaufshelfer

Inhalt

Der Mensch ist, was er isst ... 5
Ausgewogene und entzündungshemmende Ernährung ... 7
Abwechslung auf den Teller bringen ... 10
Kohlenhydrate ... 16
Fette ... 20
Proteine ... 24
Ballaststoffe ... 27
Mineralstoffe ... 29
Probiotika, Präbiotika & Synbiotika ... 32
Vitamine ... 34
Bioaktive Substanzen ... 38
Trinken ... 41
Die Ernährungspyramide der Entzündungshemmer ... 42
Zubereitung ... 44
Dranbleiben ... 47
Therapiebegleitung von Anfang an ... 48
Heraustrennbarer Einkaufshelfer für ein starkes Immunsystem ... 51

Der Mensch ist, was er isst

Ernährung dient heutzutage nicht mehr nur der reinen Nahrungsaufnahme, sondern ist Teil eines gesunden Lebensstils.

Das Sprichwort: **„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein“**, bringt die Bedeutung einer bewussten Ernährung auf den Punkt. Sie kann die Therapie verschiedenster Erkrankungen unterstützen, Krankheitsverläufe verbessern und Symptome lindern.

Deshalb ist es bei einer chronisch-entzündlichen Erkrankung nur logisch, antientzündlich zu essen. Diese Form der Ernährung ist ein weites Feld, bei dem die positiven Auswirkungen auf verschiedenste Erkrankungen durch diverse wissenschaftliche Studien belegt werden konnte.

Diese Broschüre soll Ihnen Hintergrundinformationen und konkrete Handlungsempfehlungen geben, wie eine ausgewogene und entzündungshemmende Ernährung gelingen kann. Außerdem treten wir den Beweis an, dass der Genuss dabei nicht auf der Strecke bleiben muss.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Lesen und Umsetzen

Cordula Siegmann-Thoss &
Ihr AmgenCare-Team

Prof. Dr. rer. nat. Cordula Siegmann-Thoss

- Professur für medizinische Biochemie und Pathobiochemie der Ernährung
- Europäische Fachhochschule Rhein/Erft Studiengang Ernährungstherapie B. Sc.

Ausgewogene und entzündungshemmende Ernährung

Mit entzündungsfördernden Prozessen versucht unser Körper, Krankheitsursachen zu bekämpfen, die „nach erfolgreicher Arbeit“ wieder gestoppt werden müssen. Sobald diese Krankheitsursachen bekämpft sind, sollte der Körper jedoch diese Prozesse wieder reduzieren bzw. stoppen.

Gelingt die Heilung oder das Stoppen aber nicht, kann eine Entzündung auch chronisch werden. Dafür müssen allerdings verschiedene Ursachen zusammenkommen. Nicht immer ist klar, welche das sind. Ein Auslöser für die Entzündung kann ein hohes Körpergewicht mit viel Bauchfett sein, da es selbstständig entzündungsfördernde Hormone abgeben kann.[1] Zudem wirken aus dem Gleichgewicht geratene Darmbakterien potenziell entzündungsfördernd. Die Entzündungen können – unabhängig von der Ursprungserkrankung – auch auf andere Körperregionen übergreifen wie zum Beispiel auf Herz, Gelenke, Darm, Leber oder die Haut.[1]

Weniger Gewicht = weniger Entzündungen

Ein Gewichtsverlust kann das Entzündungsgeschehen im Körper reduzieren. Früher sicherte ein wenig Bauchfett das Überleben in Hungerzeiten. Von „ein wenig“ sind wir heute weit entfernt, denn ca. die Hälfte aller Deutschen ist übergewichtig.[2] Der Körper erkennt den unnötigen Fettüberschuss und wehrt sich dagegen. Die Folge sind erhöhte Entzündungswerte und damit eine höhere Krankheitsaktivität. Doch Vorsicht bei Radikaldiäten in Eigenregie: Um nachhaltig abzunehmen, ohne eine Mangelernährung zu riskieren, sollten Sie sich vorab fachkundig beraten lassen.

Antientzündlich essen

Die gute Nachricht ist: Das funktioniert tatsächlich, denn es gibt bestimmte Nahrungsmittel, die Entzündungen fördern, und solche, die diese lindern. In verschiedenen wissenschaftlichen Studien konnten bei Menschen mit rheumatoider Arthritis die Entzündungswerte bzw. die Symptome durch eine Ernährungsumstellung auf u. a. mediterrane Kost mit viel Fisch, Omega-3-reichen Ölen, Antioxidantien, Kalzium und Vitamin D3 gesenkt werden.[3,4] Wie auch Sie sich antientzündlich ernähren können, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Vollwertiger Lunch: Lachs-Spinat-Lasagne

Mit entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren, Kalzium und Folsäure

Rezept

Lachs-Spinat-Lasagne

Zutaten (2 Portionen)

- 1 kg Spinat
- 3 EL Mehl
- 1 EL Fett
- 1 Zwiebel
- 500 ml Milch
- 2 EL Zitronensaft
- 250 g Lachs
- 6 Lasagneplatten
- 3 EL Parmesan
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Waschen Sie den Spinat in einem Wasserbad kräftig durch, um den anhaftenden Sand zu entfernen. Lassen Sie ihn anschließend abtropfen.
2. Geben Sie den Spinat in einen großen Topf und dünsten Sie ihn bei mittlerer Hitze so lange, bis er zusammenfällt. Gießen Sie das ausgetretene Wasser ab.
3. Schälen und würfeln Sie die Zwiebel.
4. Erhitzen Sie einen Topf **mit dem Fett** (Hier wäre aufgrund der kleinen Menge auch Butter erlaubt. Es geht auch Rapsöl, Olivenöl oder Albaöl) und braten Sie die Zwiebeln darin an. Geben Sie nun das Mehl unter ständigem Rühren hinzu. Um eine Mehlschwitze herzustellen, geben Sie nun schluckweise die Milch hinzu und rühren dabei mit einem Schneebesen kräftig weiter. So sollte eine Soße ohne Klümpchen entstehen. Schmecken Sie die Soße mit Zitronensaft und Salz sowie Pfeffer ab.
5. Heizen Sie den Ofen auf 180 °C vor.
6. Schneiden Sie den Lachs in mundgerechte Stücke. Geben Sie nun Lachs, Spinat, Soße sowie Lasagneplatten schichtweise und abwechselnd in eine Auflaufform. Bestreuen Sie die Lasagne mit Parmesan.

Abwechslung auf den Teller bringen

Wer von allem ein bisschen und nicht immer dasselbe isst, liegt grundsätzlich richtig. Oft werden in den Medien die Eigenschaften bestimmter Nahrungsbestandteile angepriesen. Aber es kommt nicht darauf an, besonders viel eines vermeintlich „wirksamen“ Lebensmittels zu sich zu nehmen, sondern besser viele verschiedene. Hören Sie dabei auch auf Ihren Bauch. Appetit auf ein spezielles Nahrungsmittel kann uns signalisieren, was unser Körper gerade braucht. Vorsicht: Das funktioniert leider nicht immer – z. B. bei den Themen Süßigkeiten oder Fast Food.

Gut essen und trinken

Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE):[4]

- ✓ Am besten Wasser trinken.
- ✓ Obst und Gemüse – viel und bunt.
- ✓ Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen.
- ✓ Vollkorn ist die beste Wahl.
- ✓ Pflanzliche Öle bevorzugen.
- ✓ Milch und Milchprodukte jeden Tag.
- ✓ Fisch jede Woche.
- ✓ Fleisch und Wurst – weniger ist mehr.
- ✓ Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen.
- ✓ Mahlzeiten genießen.
- ✓ In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten.

Ernährungsmythen im Faktencheck

Margarine ist besser als Butter
Da ist etwas dran: Beide enthalten vergleichbar viel Fett, die darin enthaltenen Fettsäuren werden gleichermaßen für diverse Körperfunktionen benötigt, wobei moderne Margarinen im Gegensatz zu Butter viele der benötigten ungesättigten Fettsäuren enthalten. Der Gehalt ist allerdings von Margarine zu Margarine unterschiedlich. Wer die Butter der Margarine aber geschmacklich vorzieht, kann dies in Maßen tun. Probieren Sie gerne Produkte aus, in denen Butter und Rapsöl gemischt sind.

„An apple a day keeps the doctor away“
Ein Apfel ist kein Wundermittel, aber gesund. Er enthält – wie viele andere Obstsorten auch – wertvolle Mineralien sowie verdauungsförderndes Pektin und ist reich an Vitamin C und Kalium. Die enthaltenen Flavonoide wirken außerdem entzündungshemmend.

Fruchtzucker, Rohrzucker, Agavendicksaft und Honig sind gesünder als Haushaltszucker
Ein ganz klares Nein. Sie sind kalorisch ungefähr gleich. Oft werden die (wenigen) Nährstoffe in alternativen Zuckerarten als positiv im Vergleich zu Industriezucker dargestellt. Dies ist nicht ganz richtig, beispielsweise kann auch ein zu hoher Fruchtzuckerkonsum gesundheitsschädlich sein. Aber ganz ehrlich: Nährstoffe sollten nicht aus Zucker, sondern aus anderen Lebensmitteln bezogen werden. Probieren Sie lieber einmal aus, an verschiedenen Stellen weniger zu süßen.

Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren
Die Fachwelt ist sich nicht einig. So wird Rotwein eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt[5] – allerdings nur in Maßen genossen. Übrigens: Roter Traubensaft soll die gleiche Wirkung haben – nur ohne Alkohol.[3]

Grüner Tee ist schwarzem überlegen
Stimmt, aber beide sind gesund. In grünem Tee sind allerdings mehr Vitamine, Fluoride und Polyphenole enthalten, die entzündungshemmende und krebsvorbeugende Effekte haben. Aber bitte nur 1–2 Tassen pro Tag, da grüner Tee sonst auch schädlich wirken kann.[6]

Das Auge isst mit:
Minestrone mit Rucola und Tomaten
Mit vielen Vitaminen und Ballaststoffen

Rezept

Nachgefragt bei Frau Prof. Dr. Siegmann-Thoss:
Was bedeutet „mediterrane Ernährung“ eigentlich?

Diese Ernährung, mit der schönen Assoziation Urlaub, vereint traditionelle Essgewohnheiten des Mittelmeerraums, wo bis vor einiger Zeit ernährungsbedingte Zivilisationserkrankungen eher selten waren. Sie beinhaltet den reichlichen Verzehr von Obst, Gemüse inklusive Hülsenfrüchten, (Vollkorn-) Brot, Nudeln (Pasta), Reis und Kartoffeln. Zur Verfeinerung der Gerichte werden Samen, Nüsse, Kräuter und natürlich gerne Knoblauch verwendet. Olivenöl gilt als wichtige Fettquelle. Häufig wird Fisch und weißes Fleisch wie z. B. Geflügel, seltener rotes Fleisch und Wurstwaren gegessen. Milchprodukte wie Naturjoghurt, Hartkäse und Mozzarella kommen ebenso wie Eier nur in Maßen auf den Tisch. Ein Glas Rotwein pro Tag, zur Mahlzeit getrunken, gehört traditionell auch dazu. Alle Gerichte werden frisch zubereitet, auf Fertigprodukte wird möglichst verzichtet.

Minestrone mit Rucola und Tomaten

Zutaten (2 Portionen)

- 500 g Suppengemüse (Möhren, Knollensellerie, Petersilienwurzel, Lauch und Petersilie)
- 600 ml Wasser
- 300 g gehackte Tomaten
- 1 Kohlrabi
- 4 Stangen Staudensellerie
- 3 Karotten
- 1 kleine Tomate
- 1 Bund Rucola
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Thymian
- 1 TL Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Knoblauch und Zwiebel schälen und beides in kleine Würfel schneiden. Suppengemüse in walnussgroße Stücke schneiden. Thymian erst waschen und dann trockenschütteln.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebel und Thymian unter Rühren 2 Minuten andünsten.
3. Wasser, Suppengemüse und Lorbeerblatt in den Topf geben. Salz und Pfeffer hinzugeben. Das Ganze aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten kochen lassen.
4. In der Zwischenzeit Kohlrabi und Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie waschen und in feine Streifen schneiden. Tomate waschen und würfeln. Rucola ebenfalls waschen, grobe Stiele entfernen und Blätter quer in Streifen schneiden.
5. Die Brühe durch ein Sieb geben und zurück auf den Herd stellen. Das frische Gemüse in die Brühe geben und für 10 Minuten leicht köcheln lassen.
6. Zum Schluss Tomate und Rucola in die Minestrone geben, ca. 2 Minuten ziehen lassen und abschmecken.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind der Energielieferant Nr. 1 und decken einen Großteil unseres Kalorienbedarfs ab. Sie sind beispielsweise in Brot, Getreide, Kartoffeln, Nudeln, Obst und Milchprodukten enthalten – vor allem aber in Süßem.

Kohlenhydrate bestehen entweder aus einem Grundbaustein (sog. Einfachzucker), aus zwei verbundenen Grundbausteinen (sog. Zweifachzucker) oder aus vielen komplex verbundenen (Mehrfachzucker).

Einfachzucker = Monosaccharide:
Typische Vertreter sind Traubenzucker (Glukose) und Fruchtzucker (Fruktose). Einfachzucker schmecken süß.

Zweifachzucker = Disaccharide:
Auch diese Kohlenhydrate schmecken süß. Der klassische Haushaltszucker (Saccharose) gehört zu den Disacchariden ebenso wie Milchzucker (Laktose) und Malzzucker (Maltose).

Mehrfachzucker = Polysaccharide:
Ein typisches Polysaccharid ist Stärke. Diese findet sich z. B. in (Vollkorn-)Getreide, Kartoffeln, Reis, Nudeln, aber auch in Hülsenfrüchten.

Mono- und Disaccharide werden oft als einfache Kohlenhydrate bezeichnet – Polysaccharide dagegen als komplexe Kohlenhydrate.

Mehrfachzucker sind Sattmacher

Einfachzucker sorgen für einen schnellen Energiekick – Mehrfachzucker machen dagegen lange satt. Der Grund liegt in der Versorgungslage in den Zellen. Je länger die Zelle „beliefert“ wird, desto weniger hungrig fühlen wir uns. Dieser Sättigungseffekt lässt sich mit Ballaststoffen, z. B. in Vollkornprodukten, sogar noch steigern. Das heißt konkret: Bevorzugen Sie komplexe Kohlenhydrate wie Brot, Müsli, Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Hülsenfrüchte – am besten, wo es geht, in der Vollkornvariante. Die DGE empfiehlt 3 Handvoll Gemüse und 2 Handvoll Obst am Tag. Die gute Nachricht: Etwa ein Drittel unserer Nahrung dürfen einfache Kohlenhydrate sein. Dazu gehören neben den kalziumspendenden Milchprodukten auch (in Maßen) Eis, Süßes, Kuchen, Desserts etc.

Mehr drin – gut drauf

Komplexe und ballaststoffreiche Kohlenhydrate fördern eine gesunde Darmflora – also die Balance von Milliarden von Mikroorganismen in unserem Darm. Neue Forschungsergebnisse legen nahe, dass ein Ungleichgewicht dieses mikrobiellen Ökosystems (z. B. durch häufigen Verzehr von einfachen Kohlenhydraten) mit vielen Krankheiten assoziiert ist und sehr häufig auch in Zusammenhang mit chronischen Entzündungen steht.[3]

Nachgefragt bei Frau Prof. Dr. Siegmann-Thoss:
Warum machen Mehrfachzucker länger satt?

Zwei- und Mehrfachzucker werden durch Verdauungsenzyme in Einfachzucker, wie z. B. Glukose, aufgespalten. Erst dann können Kohlenhydrate den Darm verlassen und ins Blut gelangen (sog. Blutzucker). Das Hormon Insulin schleust den Blutzucker dann in die Körperzellen. Je aufwendiger die Aufspaltung der Kohlenhydrate, desto langsamer steigt der Blutzucker- und damit der Insulinspiegel. Die Zellen werden anhaltend versorgt und wir fühlen uns lange satt. Bei Einfachzuckern verhält es sich genau andersherum: Der durch den Zucker ausgelöste rasche Blutzuckeranstieg führt zu einem ebenfalls rasanten und starken Blutzuckerabfall, der uns schnell wieder hungrig werden lässt. Deshalb fällt es den meisten von uns leichter, erst gar nicht mit dem Naschen anzufangen, als wieder damit aufzuhören.

Der perfekte Starter:
Leinsamen-Haferflocken-Pudding
Mit Mehrfachzuckern, entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen, Vitamin E und Zink

Rezept

Leinsamen-Haferflocken-Pudding

Zutaten (1 Portion)

- 2 EL Leinsamen (geschrotet)
- 150 ml Mandelmilch (alternativ Hafer- oder Reisdrink)
- 2 EL Haferflocken
- 50 g Blaubeeren
- 50 g Himbeeren
- 1 Prise Zimt oder Vanille
- Optional: Minze

Zubereitung

1. Geschrotete Leinsamen mit Mandelmilch verrühren und mindestens 5 Stunden quellen lassen. Am besten wäre es, wenn Sie die Leinsamen über Nacht quellen lassen würden.
2. Gequollene Leinsamen mit Haferflocken zu einem sämigen Brei mischen.
3. Blaubeeren und Himbeeren waschen und auf dem Leinsamen-Haferflocken-Brei anrichten.
4. Nach Belieben mit Zimt oder Vanille verfeinern und mit Minze garnieren.

Sie wollen einen extra Geschmackskick? Dann streuen Sie doch ein paar Kokosraspeln über die Over-Night-Leinsamen.

Fette

Die in Nahrungsfetten enthaltenen Fettsäuren können Entzündungsprozesse fördern oder bremsen. Diese pro- und antientzündlichen Prozesse sollten sich normalerweise die Waage halten, sind bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen aber nicht mehr im Gleichgewicht. Deshalb ist es wichtig, mit der Ernährung wieder eine Balance herzustellen.

Gesättigt und ungesättigt im richtigen Verhältnis

Die in den Fetten enthaltenen Fettsäuren werden in zwei Gruppen unterschieden, die unser Körper auch beide benötigt: die gesättigten und die ungesättigten. Ungesättigte Fettsäuren gelten vorwiegend als entzündungshemmend – ausgenommen die entzündungsfördernde Arachidonsäure (in Fleisch, Wurst, Schmalz, Innereien enthalten). Man unterscheidet innerhalb der ungesättigten Fettsäuren Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren. Ein Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 von 5:1 in der Nahrung gilt als optimal.[7]

Zwei ungesättigte Fettsäuren spielen bei unserer Ernährung eine besondere Rolle, weil unser Körper sie nicht selbst herstellen kann: die Linolsäure (in Milchprodukten) und die Linolensäure (u. a. in Soja-, Sonnenblumen- und Maiskeimöl sowie in Nüssen). Laut der DGE sollten wir pflanzliche Fette bevorzugen.[4]

Das antientzündliche Fett-Einmaleins

Fetthaltige Nahrungsmittel	Beispiele	Verzehrempfehlung
Fisch	Fettreiche Fische wie Hering, Makrele, Lachs, Sardine, Anchovis	1 x 70–80 g Fisch pro Woche
	Fettarme Fische wie Kabeljau oder Seelachs	1 x 80–150 g Fisch pro Woche
Alternativen	Fisch- oder Algenöl (vegan)	Je nach Dosierempfehlung
Pflanzliche Öle	Bevorzugt Raps- und Olivenöl, ergänzend ggf. Lein- und Walnussöl	Für Salate und als Speisenzugabe nutzen
	Sonnenblumenöl	Durch Raps- oder Olivenöl ersetzen oder meiden
Fleisch- und Wurstwaren	Fleisch und Wurstwaren	Max. 2–3-mal pro Woche (300–600 g), fettarme Produkte bevorzugen

ACHTUNG: Zum Braten werden hitzebeständige Öle mit einem hohen Rauchpunkt (über 200 °C) empfohlen. Die schnell oxidierenden ungesättigten Fettsäuren sind hier nicht geeignet. Bevorzugen Sie deshalb raffiniertes Raps- oder Olivenöl – und für die asiatische Küche auch Erdnuss-, Sesam- oder natives Kokosöl. Butter kann bei niedrigen Temperaturen zum Schwenken verwendet werden, kaltgepresste Öle mit vielen ungesättigten Fettsäuren sind ideal als Salatsoße oder Speisenzugabe. Statt Butter könnte auch das sogenannte Albaöl verwendet werden, welches aus dem ernährungsphysiologisch wertvollen Rapsöl hergestellt wird, aber den charakteristischen Buttergeschmack hat und hoch erhitzbar ist.

Perfekt am Abend:
Gebackener Lachs
mit Rosmarin und Zitrone
Mit entzündungshemmenden
Omega-3-Fettsäuren, Vitamin C und K

Rezept

Nachgefragt bei Frau Prof. Dr. Siegmann-Thoss:
Was sind Transfettsäuren und warum sollten wir sie meiden?

Der Gehalt von Transfettsäuren in Lebensmitteln ist in Deutschland glücklicherweise rückläufig. Sie sind in nennenswerten Mengen v. a. noch in Back- und Süßwaren, frittierten Kartoffelprodukten sowie Fertiggerichten enthalten. Sie gehören zwar zu den ungesättigten Fettsäuren, sind aber aus chemischer Sicht für unseren Körper ungünstig. Sie entstehen durch natürliche Prozesse sowie bei der industriellen Verarbeitung von Lebensmitteln. Eine hohe Zufuhr von Transfettsäuren hat nachweislich negative Auswirkungen und kann zu Fettstoffwechselstörungen oder Herzerkrankungen beitragen.

Gebackener Lachs mit Rosmarin und Zitrone

Zutaten (2 Portionen)

2 Lachsfilets
500 g grüner Spargel
2 EL Olivenöl
2 Zweige frischer Rosmarin
Salz, Pfeffer
1 Bio-Zitrone

Zubereitung

1. Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 205 °C/Umluft 180 °C).
2. Spargel waschen, die trockenen Enden abschneiden und den Spargel in eine ofenfeste Form legen.
3. Lachsfilets auf den Spargel setzen und mit Salz einreiben.
   Rosmarinzweige und die in Scheiben geschnittene Zitrone auf den Lachs legen.
4. Zum Schluss Olivenöl über den Lachs und den Spargel träufeln.
5. Im Ofen ca. 15 Minuten backen, bis die Filets einen glasigen Kern haben.

Proteine

Proteine bzw. Eiweiße bestehen aus Aminosäuren. Sie sind das Baumaterial für Muskeln, Organe und Blutbestandteile. Außerdem sind sie essenziell für die Immunabwehr, das Nerven- und Hormonsystem und die Blutgerinnung. Alles was wir sind, sind wir aufgrund unserer Proteine. Weil wir keine Eiweißspeicher besitzen, ist eine regelmäßige Zufuhr für unseren Körper extrem wichtig. Proteine sind in tierischen und in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten.

Tierische Eiweiße
sind enthalten in:
Fisch, Fleisch, Wurst, Milch, Milchprodukten und Eiern

- \+ Können gut verstoffwechselt werden
- − Enthalten Cholesterin und gesättigte Fettsäuren, die in größeren Mengen Krankheiten begünstigen

Pflanzliche Eiweiße
sind enthalten in:
Brot, Getreide & Pseudogetreide*, Nüssen und Hülsenfrüchten

- \+ Enthalten kein Cholesterin sowie viele ungesättigte Fettsäuren und gelten als gesundheitsfördernd
- − Liefern dem Körper eine etwas schlechtere Baustoff-, sprich Aminosäureverteilung

Die Mischung macht's

Am effektivsten ist die Eiweißzufuhr, wenn Proteine aus beiden Welten vereint werden und dabei vorwiegend pflanzenbasiert gegessen wird. Das funktioniert mit 2–3 Fleischportionen pro Woche oder als sogenannte laktovegetarische Ernährung. Dabei werden Milchprodukte und Eier mit pflanzlichen eiweißhaltigen Nahrungsmitteln gemixt. Hört sich sehr theoretisch an, geht aber ganz einfach. Gute Beispiele sind: Kartoffeln mit Kräuterquark oder Käsebrot mit Ei oder ein Hummus-Omelett.

ACHTUNG: Eine zu geringe Proteinzufuhr kann durch keinen anderen Nährstoff ausgeglichen werden und führt zu einer entzündungsfördernden Mangelernährung.

Darf's ein wenig mehr sein?

Manchmal schon. Kinder, Schwangere, Senior:innen (älter als 65 Jahre) und Leistungssportler:innen haben einen erhöhten Proteinbedarf.

* Amaranth, Quinoa, Buchweizen, Hanf u. v. m.

Eiweiß satt:
Zitronen-Basilikum-Hummus-Bowl
Mit pflanzlichen Proteinen, Vitamin C und Omega-3-Fettsäuren

Rezept
siehe nächste Seite

Zitronen-Basilikum-Hummus-Bowl

Zutaten (4 Portionen)

1 rote Zwiebel
Salatgurke
2 Zitronen
400 g Kichererbsen (Dose, Glas)
120 g Tahine (Sesampaste)
10 g Schnittlauch
Bund Radieschen
2 Zehen Knoblauch
240 g Cherrytomaten
20 g Basilikum, frisch
Baguette
4 EL Olivenöl
2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Zitrone waschen, Schale abreiben, Saft auspressen.
2. Kichererbsen abtropfen, Flüssigkeit auffangen und beiseitestellen,
3. Basilikumblätter abzupfen, Knoblauch schälen und pressen oder fein reiben.
4. Tahine, Knoblauch, Hälfte des Zitronensafts zu einer festen Masse verrühren, nach und nach Kichererbsenwasser hinzugeben, bis die Masse dickflüssig ist, ggf. noch Wasser hinzufügen.
5. Tahinemischung, Kichererbsen, restlichen Zitronensaft und -abrieb, Basilikum und Kreuzkümmel im Mixer cremig pürieren (ggf. etwas Wasser hinzufügen), salzen.
6. Tomaten vierteln, Gurke in kleine Würfel schneiden, Radieschen vierteln, Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, Schnittlauch in feine Ringe schneiden.
7. Tomate, Gurke, Radieschen, rote Zwiebel, Schnittlauch mit Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Hummus in Schalen verteilen, Salat draufgeben, mit Baguette servieren.

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind unverdauliche pflanzliche Nahrungsbestandteile von Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Obst oder Gemüse. Wie im Kapitel „Kohlenhydrate“ beschrieben, machen ballaststoffhaltige Lebensmittel schön lange satt.

Das Beste an Ballaststoffen ist, dass sie auch unseren Darm in Topform halten. Sie helfen bei der Erzeugung unseres Stuhls, beugen somit Verstopfungen vor, können uns vor Darmkrebs schützen und haben durch die Erhaltung einer ausgeglichenen Darmflora einen antientzündlichen Einfluss.[3,8]

ACHTUNG: Wichtige Ballaststoffe befinden sich auch in der Schale von Getreiden, Früchten und Gemüsen.

Symbiose par excellence: Bananen-Kefir-Shake

Der ballaststoffreiche Energiebooster für den Start in den Tag

Rezept
siehe nächste Seite

Bananen-Kefir-Shake

Zutaten (1 Portion)

1 Banane
200 ml Kefir
1 Vanilleschote

Zubereitung

1. Banane schälen.
2. Die geschälte Banane mit dem Kefir pürieren.
3. Das Mark einer Vanilleschote herauskratzen und hinzugeben.
4. Gut umrühren und frisch zubereitet genießen.

Mineralstoffe

Mineralstoffe sind weder Energielieferant noch können wir sie selbst bilden – und doch überlebenswichtig. Denn sie sind u. a. Bestandteil verschiedener Gewebe wie z. B. der Knochen. Auch im Blut und beim Stoffwechsel spielen sie eine wichtige Rolle. Sie werden unterschieden in Mengen- und Spurenelemente. Das Wort bezeichnet jeweils die Menge, in der wir sie im Körper benötigen.

Allgemein gilt: Wer ausgewogen und vor allem auch vielfältig isst, sollte alle wichtigen Mineralien in ausreichender Menge mit der Nahrung aufnehmen. Viele Faktoren inkl. der Entwicklung einer exzessiven Landwirtschaft führen seit Jahren dazu, dass dies allerdings nicht mehr für den Mineralstoff Jod funktioniert. Deshalb wird er vielen Speisesalzen beigemischt. Eine wichtige Jodquelle ist Fisch, der aus diesem Grund mindestens 1-mal pro Woche auf dem Speiseplan stehen sollte.[12]

Superstoffe Magnesium und Zink

Magnesium und Zink zeigen außergewöhnlich positive Effekte bei Entzündungsgeschehen und sollten deshalb feste Bestandteile einer entzündungshemmenden Ernährung sein.[4,9]

- ✓ **Magnesium** ist v. a. in Amaranth, Quinoa, Meeresalgen, Kürbiskernen, Mohn, Sonnenblumenkernen und Mandeln enthalten.
- ✓ **Zink** findet sich in Fleisch, Geflügel, Eiern, Käse, Haferflocken, Nüssen und Kakao.

Mehrbedarf nach Kortison

Eine längere Kortisontherapie kann zu Zink- und Kalziummangel führen. Deshalb ist es sinnvoll, diese Speicher immer wieder aufzufüllen.

- ✓ **Kalzium** ist enthalten in Grünkohl, Brokkoli, Rucola, Spinat, Fenchel, Lauch und in Milchprodukten (z. B. Magerquark, Naturjoghurt, Kefir, Käse) sowie in kalziumreichen Mineralwässern und Pflanzendrinks.

Auf eine bedarfsdeckende Zufuhr sollte auch ohne Kortisontherapie immer geachtet werden, um die Knochengesundheit zu erhalten.

Weitere entzündungsrelevante Mineralien sind Kupfer, Selen und Chrom. Ob Mineralstoffe besonders zugeführt werden sollten, kann aber nur eine Blutanalyse bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zeigen, da eine Überdosierung gefährlich sein kann.

Mit extra Magnesium: Süßkartoffel-Ingwer-Suppe mit Quinoa
Mit Betacarotin, Magnesium, Eisen, Zink und Vitamin C

Rezept

Süßkartoffel-Ingwer-Suppe mit Quinoa

Zutaten (4 Portionen)

- 1,2 l Wasser
- 500 g Süßkartoffeln
- 300 g Karotten
- 100 g rotes Quinoa
- 100 g Zwiebeln
- 3 EL Rapsöl
- 2 TL Paprikapulver
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Joghurt
- 2 EL Zitronensaft
- 2 cm Ingwer
- 5 Stiele Petersilie
- 4 Stiele Minze
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Quinoa nach Packungsanweisung garen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Karotten, Süßkartoffeln und Ingwer schälen, grob würfeln und in einem Topf mit 2 EL Öl 10 Minuten rundum anbraten.
3. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden, zugeben und glasig dünsten. Paprikapulver zugeben und kurz anrösten. Mit Wasser ablöschen. 15 Minuten zugedeckt garen lassen.
4. Joghurt zur Suppe geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Minze und Petersilie mit den zarten Stielen feinhacken und mit Quinoa in Schalen anrichten und servieren.

Probiotika, Präbiotika & Synbiotika

Der Darm ist längst kein Tabuthema mehr. Kein Wunder, hat doch die innere bakterielle Artenvielfalt – die bereits erwähnte Darmflora – eine nachweislich gesundheitsfördernde Wirkung. Umso wichtiger ist es, diese vielfältigen Bakterienstämme in unserem Körper in Balance zu halten. Dazu tragen drei Gruppen möglicher Nahrungsbestandteile bei.

Probiotika
sind alle Lebens- oder Nahrungsergänzungsmittel, die lebensfähige Mikroorganismen enthalten und den Darm positiv beeinflussen. Diese sind z. B. in Naturjoghurt, Kefir, Brottrunk, aber auch in milchsauer vergorenen Bohnen, Gurken, Karotten oder Sauerkraut enthalten.

Präbiotika
sind unverdauliche Nahrungsbestandteile bzw. Ballaststoffe, die den Darmbakterien als Nahrungsgrundlage dienen. Diese sind beispielsweise enthalten in Spinat, Mangold, Kohl, Spargel, Zwiebeln, Artischocken, Chicorée, Hülsenfrüchten, Beerenobst und Bananen.

Synbiotika
wird die Mischung aus Pro- und Präbiotika genannt, sozusagen „Mikroorganismen mit Fertignahrung“. Hierfür ist eine Misosuppe mit Frühlingszwiebeln ein gutes Beispiel.

Ab und zu den Reset-Knopf drücken

Damit die Darmflora – und damit unser Körper – in Schuss bleibt, braucht es abwechslungsreiches, pflanzenbasiertes und ballaststoffreiches Essen.

Manchmal braucht es aber einen „Neustart“ der Darmflora. Es gibt wissenschaftliche Belege für eine positive Wirkung professionell angeleiteter Heilfastenkuren beispielsweise auf den Gelenkschmerz bei rheumatischen Erkrankungen.[1] Probieren Sie Heilfasten bitte nur unter ärztlicher Aufsicht aus. Mit einer nicht korrekt durchgeführten Fastenkur riskieren Sie eine Mangelernährung, die chronische Entzündungen negativ beeinflussen kann.

Vitamine

Vitamine sind wahre Multitalente. Sie sind maßgeblich an der Verwertung unserer Nahrung beteiligt sowie an der Bildung von Hormonen, Enzymen und Blutzellen. Auch in der Immunabwehr kommt ihnen eine zentrale Rolle zu. Es gibt zwei große Gruppen von Vitaminen.

Wasserlösliche Vitamine:
Dazu gehören die Gruppe der B-Vitamine und das Vitamin C. Sie gelten allgemein als licht-, luft- und hitzeempfindlich und erfordern eine schonende Zubereitung.

Fettlösliche Vitamine:
Eine an einen Supermarkt erinnernde Eselsbrücke hilft, sich diese Vitamine dauerhaft zu merken: E-D-K-A. Sie können nur zusammen mit Nahrungsfett vom Körper aufgenommen werden. Sie sind licht- und sauerstoffempfindlich – Hitze lässt sie allerdings „kalt“.

Allgemein gilt für Vitamine das Gleiche wie für die Mineralstoffe: Ausgewogene und vor allem abwechslungsreiche Ernährung ermöglicht eine ausreichende Vitaminversorgung.

Mit vitaminreicher Ernährung gegen Entzündungen

Vitamin A
ist wichtig für unsere Sehkraft, die Wundheilung und die Immunabwehr an Haut und Schleimhaut. Es ist in Butter, Käse, Thunfisch und gelb-rotem Obst und Gemüse (z. B. Karotte, Aprikose) zu finden.

Vitamin D
kann das Infektionsrisiko reduzieren und weist verschiedene antientzündliche Effekte auf. Somit gilt es auch als „Antientzündungshormon“. Vitamin D ist zwar in fetthaltigem Fisch, Eigelb, Pilzen und Butter enthalten, die Menge reicht allerdings nicht aus, um unseren Bedarf zu decken. Glücklicherweise bildet unser Körper das Vitamin bei Sonne selbst. Also: jeden Tag einmal raus in die Sonne! Im Winter kann trotzdem ein Vitamin-D-Mangel entstehen. Lassen Sie deshalb regelmäßig Ihren Vitamin-D-Status checken.

Vitamin B9
ist besser bekannt als Folsäure. Es unterstützt maßgeblich die Zellteilung und das Immunsystem. Außerdem senkt es den Homocysteinspiegel, der ein entscheidender Risikofaktor rheumatischer Erkrankungen ist. Folsäure ist u. a. enthalten in grünem Blattgemüse, Tomaten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Orangen, Kartoffeln und Eiern.

Vitamin C
stärkt das Immunsystem, damit es sich gegen Krankheitserreger wehren kann. Außerdem ist es ein wichtiges Antioxidans, das freie Radikale fängt und unschädlich macht. Es stärkt die Kalzium- und Eisenaufnahme (wichtig bei rheumatischen Erkrankungen), entgiftet, aktiviert Hormone und vieles mehr. Es kommt u. a. in Zitrusfrüchten, Kohlgemüse, Sanddorn, Kiwis und Acerolakirschen vor.

Vitamin E
ist ein Zellschutzvitamin, das freie Radikale „entschärft“. Es stärkt die Widerstandskraft der Haut, hilft bei der Wundheilung und wirkt entzündungshemmend. Weizenkeim-, Sonnenblumen- und Distelöl, aber auch das aus antientzündlicher Sicht zu bevorzugende Raps- und Olivenöl sind reich an Vitamin E.

Nachgefragt bei Frau Prof. Dr. Siegmann-Thoss:
Wie gelangen Vitamine und andere wichtige Nahrungsbestandteile genau dahin, wo sie gebraucht werden?

Unsere Nahrung gelangt über die Speiseröhre und den Magen in den Dünndarm. Von der Mundhöhle an werden erste Nahrungsbestandteile gespalten, d. h. verdaut. Endgültig verdaut wird aber am Anfang des Dünndarms, im Zwölffingerdarm. Dort mündet ein Gang, der das dafür notwendige Bauchspeicheldrüsensekret und den Gallensaft zusammen einspeist. Die verdauten Nahrungsbestandteile gelangen dann im weiteren Verlauf des Dünndarms über die Darmwand ins Blut oder die Lymphe – dies wird Resorption genannt. Lymphe und Blut verteilen die Nährstoffe im ganzen Körper, damit sie von unseren Körperzellen verwertet werden. Diese nutzen die Nährstoffe je nach Art zur Energiegewinnung, als Baustoff, zur Regeneration oder Zell- bzw. Organfunktion. Unsere Leber übernimmt dabei in Teilen den Job des Nährstoffverwalters.

Mit antientzündlichem Vitamin C: Hähnchen-Gemüse-Pfanne

Mit vielen Ballaststoffen
und bioaktiven Substanzen

Rezept

Hähnchen-Gemüse-Pfanne

Zutaten (4 Portionen)

120 g Naturreis oder Wildreis
1/4 Kopf Romanesco
100 g Zuckerschoten
100 g Kirschtomaten
2 Hähnchenbrustfilets (ca. 300 g)
2 EL Rapsöl
2 TL Kreuzkümmel gemahlen
Salz & Pfeffer
Zutaten für die Soße:
1 EL Rapsöl
1 EL Weizenmehl
200 ml Milch
(alternativ Soja- oder Hafermilch)
frische Kräuter

Zubereitung

1. Naturreis nach Packungsangaben zubereiten.
2. Romanesco in Röschen teilen und 5 Minuten in Salzwasser garen.
3. Zuckerschoten hinzugeben und 1 Minute garen. 50 ml Gemüsebrühe abschöpfen, Gemüse abgießen und abtropfen lassen.
4. Tomaten halbieren. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, das Mehl dazugeben und kurz anrösten. Die Hitze reduzieren und unter Rühren Milch hineingeben.
5. Fleisch in Scheiben schneiden und salzen. In einer Pfanne mit Öl hellbraun anbraten. Romanesco und Zuckerschoten ca. 3 Minuten mitbraten. Tomaten untermischen. Die helle Sauce über Gemüse und Fleisch geben. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Naturreis und frischen Kräutern servieren.

Bioaktive Substanzen

Bioaktive Substanzen werden auch sekundäre Pflanzenstoffe genannt und wurden lange unterschätzt. Sie können antioxidativ und entzündungshemmend wirken, unser Immunsystem unterstützen und ggf. auch das Risiko für Erkrankungen wie Krebs, Diabetes mellitus und Fettstoffwechselstörungen verringern. Sie bestimmen maßgeblich den Geruch, Geschmack und die Farbe von Früchten und Samen. Neben anderen werden diese drei Gruppen unterschieden:

Flavonoide

Sie sind u. a. zu finden in grünen und roten Früchten und Gemüsen wie Äpfeln, Birnen, Trauben, Beeren sowie in Brokkoli, Auberginen, Kakao, schwarzem und grünem Tee und Rotwein.

Carotinoide

Sie sind zumeist in gelben und orangen Früchten und Gemüsen enthalten wie z. B. in Aprikosen, Pfirsichen, Birnen, Karotten, Süßkartoffeln und Kürbissen.

Glucosinolate

Einen hohen Gehalt weisen vor allem Kohlarten wie Rettich, Radieschen sowie Kresse und Senf auf.

Der Antioxidantien-Drink: Goldene Milch (Kurkuma Latte)
Genuss und Power mit extra viel Curcumin

Rezept
siehe nächste Seite

Antientzündliche Wunderwaffen der Natur

Folgende Substanzen haben eine besonders günstige Wirkung auf entzündliche Erkrankungen:

- **Lycopin:** Tomaten
- **Betacarotin:** Karotten, Kürbis
- **Polyphenole:** Soja, Äpfel
- **Curcumin:** Kurkuma
- **Capsaicin:** Paprika, Cayennepfeffer, Chili
- **Bromelain:** Ananas
- **Schwefelverbindungen:** Zwiebel, Knoblauch
- **Terpene:** Ingwer

Goldene Milch (Kurkuma Latte)

Zutaten für eine große Tasse

300 ml Kuhmilch
(alternativ: Hafer oder Mandeldrink)
1 TL Kurkuma (oder Kurkumapaste)
1 TL Honig (oder Ahornsirup)
1 TL Zimt
1 cm frischer Ingwer oder
1 TL Ingwerpulver

1 Prise Pfeffer (soll Bioverfügbarkeit des Curcumin potenzieren)

Nach Geschmack ggf. 1 TL Kardamon und/oder 1 Messerspitze Muskatnuss; ggf. 1 TL Kokosöl

Zubereitung

1. Milch in einen Topf geben und bei niedriger Hitze erwärmen, nicht kochen!
2. Ingwer schälen, fein würfeln und zur Milch geben.
3. Kurkuma, Pfeffer, Zimt und etwaige andere Gewürze hinzufügen und gut verrühren.
4. Mit Honig oder Ahornsirup süßen. Bitte auch einmal mit weniger oder ohne Süßung ausprobieren.
5. Die warme Milch durch ein Sieb gießen und aufschäumen.

Sommervariante:

1. Statt Milch/Pflanzendrink: Saft von 1 Zitrone und 1 Orange mit Gewürzmischung mixen, mit Wasser verdünnen, mixen, bis die Limo eine Schaumkrone hat.
2. Frischen Ingwer jetzt erst hinzugeben oder in der Gewürzmischung gemahlenen Ingwer verwenden.

Trinken

Da unser Körper zu fast 70 % aus Wasser besteht, ist es wichtig, ausreichend zu trinken. Gesunde Erwachsene brauchen täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser. Bei großer Hitze oder sportlicher Anstrengung dürfen es auch bis zu 3 Liter sein.

Empfehlenswerte Getränke sind Leitungs- oder Mineralwasser (mit oder ohne Kohlensäure), Kräutertees, Früchtetees und stark verdünnte Säfte wie z. B. aus dunklen oder gelb-roten Früchten (siehe Kapitel „Bioaktive Substanzen“). Wasser kann für den Geschmack mit Gurken, Ingwer, Zitronenmelisse, Basilikum, Zitrone, Limette oder frischen Früchten versetzt werden.

Süße Versuchung

Gesüßte Getränke sollten nur selten und wie ein Genussmittel konsumiert werden – aber auf keinen Fall als Durstlöscher. Der reine Haushaltszucker, der in vielen Limonaden steckt, gibt unserem Körper nur schnelle Kohlenhydrate. Das versorgt den Körper zwar kurzfristig mit Energie, sorgt durch die enorme Insulinausschüttung aber nur für noch mehr Lust auf die süße Brause.

Nachgefragt bei Frau Prof. Dr. Siegmann-Thoss:
Die Goldene Milch ist das entzündungshemmende Trendgetränk. Wie gesund ist der ayurvedische „Kurkuma Latte“ wirklich?

In der Goldenen Milch sind v. a. die beiden als entzündungshemmend geltenden Gewürze Kurkuma und Ingwer, aber auch Zimt, schwarzer Pfeffer, Kardamom und Muskatnuss enthalten. Sie ist eine wahre Gewürzexplosion, die im besten Fall mit einem Pflanzendrink oder aber mit Kuhmilch gemixt wird. Wie immer ist die Abwechslung wichtig: Wechseln Sie regelmäßig z. B. zwischen Kaffee, grünem oder schwarzem Tee und dem Kurkuma Latte. An heißen Tagen kann die Gewürzmischung auch mit frisch gepresstem Zitronen- oder Orangensaft versetzt und nach Verdünnen mit Wasser sogar eine kleine Schaumkrone geshaked werden.

Die Ernährungs-pyramide der Entzündungshemmer

Die Pyramide zeigt nach Mengen sortiert, welche Lebensmittel Sie für eine entzündungshemmende Ernährung häufiger essen sollten und welche deutlich seltener.

Zubereitung

Voller Geschmack voraus

Bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen ist es nicht nur wichtig, was man isst, sondern auch, wie man es zubereitet. Wir empfehlen eine schonende Zubereitung, da sie verträglicher ist und sicherstellt, dass möglichst viele wichtige Nährstoffe erhalten bleiben.

Die gute Nachricht ist:

Es gibt einige Möglichkeiten, Ihr Essen schonend, verträglich und geschmackvoll zuzubereiten.

Kochen

Beim Kochen werden die Zutaten im Wasser, das durchaus gewürzt oder mit Brühe versetzt sein kann, auf 100 °C erhitzt und gegart. Allerdings gehen Vitamine und Mineralstoffe durch Kochen oftmals verloren.

Dampfgaren

Beim Dampfgaren gart das Gemüse im Wasserdampf über einer kochenden Flüssigkeit. Hierbei bleiben Vitamine und Nährstoffe in den Lebensmitteln erhalten. Dies ist eine sehr gesunde und verträgliche Zubereitung.

Falls Sie keinen Dampfgarer besitzen, lassen sich auch mehrere Gemüsesorten kombiniert garen. So können Sie z. B. unten im Topf Kartoffeln in Wasser oder Gemüsebrühe kochen und im Sieb darüber ein anderes Gemüse dampfgaren.

Dünsten

Gedünstet wird in einer geringen Menge Wasser oder Brühe im Topf oder in der Pfanne. Dabei bleiben Vitamine und Mineralstoffe erhalten bzw. befinden sich in der geringen Menge Flüssigkeit, die beim Dünsten verwendet wird oder entsteht. Deswegen sollte man die Flüssigkeit danach nicht wegschütten, sondern z. B. als Soße weiterverwenden.

Stock-Bild. Mit Model gestellt.

Zubereitung im Bratschlauch

Zur Zubereitung im Bratschlauch füllt man zuerst das Gemüse hinein. Je nach Wunsch können Sie Fleisch oder Fisch auf das Gemüse legen. Dann wird der Bratschlauch fest verschlossen und das Essen im Ofen gegart. Gemüse und Fleisch bzw. Fisch schmoren somit im eigenen Saft, während Vitamine und Nährstoffe erhalten bleiben. Wenn Sie zum Essen dann jeder Person am Tisch ein eigenes Päckchen servieren, ist das auch noch ein echter Hingucker. Falls Sie keinen Bratschlauch zu Hause haben, können Sie auch Alufolie verwenden.

Dranbleiben

Wer beschlossen hat, sich gesünder und ausgewogener zu ernähren, ist auf dem richtigen Weg. Aber nicht jede:r von uns ist ein Disziplinprofi. Wie kann eine Ernährungsumstellung dauerhaft und ohne Frust gelingen? Hier sind ein paar Vorschläge, wie Sie vorgehen könnten:

Motivierender Leitfaden zur Ernährungsumstellung

- Beginnen Sie im Kleinen. Lassen Sie zum Beispiel alle gesüßten Getränke weg und/oder reduzieren Sie die Zuckerzugabe in Kaffee oder Tee Woche für Woche immer weiter.
- Stecken Sie sich langfristige und erreichbare Ziele – am besten immer nur eins nach dem anderen mit ausreichend Zeit zur Gewöhnung.
- Führen Sie pro Woche ein neues Gericht ein. So könnte z. B. der Dienstag immer der Gemüsetag sein.
- Definieren Sie einen (und als Steigerung dann mehrere) fleischfreie Tage in der Woche.
- Wer gerne ein Glas Wein trinkt und nicht darauf verzichten mag, sollte auch hier für sich feste Tage und Mengen definieren: z. B. nur samstags max. 250 ml zum Essen.
- Führen Sie Tagebuch und tragen Sie ein, durch welche Ernährungsumstellung sich etwas im Krankheitsgeschehen verändert. Lassen Sie sich von Ihren Einträgen motivieren, wenn Sie doch einmal eine Heißhungerattacke packt.

Ernährungsumstellung gewünscht?
Lassen Sie sich vorab von einer Spezialistin oder einem Spezialisten ärztlich oder ernährungswissenschaftlich beraten.

Frisch aus der Box
Kochboxen motivieren und inspirieren zum Kochen mit saisonalem Obst und Gemüse. Unsere Empfehlung: Einfach mutig sein und eine Probierbox bestellen.

Therapiebegleitung von Anfang an

AMGEN Care

Amgen bietet mit AmgenCare ein sehr **umfangreiches und kostenfreies** Therapiebegleitprogramm an, denn chronische Erkrankungen sind eine Herausforderung für Körper und Seele. Es ist beruhigend zu wissen, dass viele gute Arzneimittel zur Verfügung stehen und Betroffene gleichzeitig ihre Fragen, Sorgen und Nöte teilen können. Dieser ganzheitliche Ansatz liegt Amgen am Herzen.

- **Ernährungsberatung**
- **Servicehotline**
- **Reisen**
- **AmgenCare-Website**
- **Ihre persönliche Gesundheitsberatung**
- **Informationen zu Erkrankungen**
- **Stressbewältigung**
- **Informationen zum Sozialrecht**
- **Raucherentwöhnung**

Diese Materialien und mehr finden Sie unter:
www.amgencare.de/servicematerial

Das Besondere an AmgenCare ist, dass Ihnen damit Ihre persönliche Gesundheitsberatung zur Verfügung steht, die sich ganz flexibel auf Ihre Bedürfnisse einstellt. AmgenCare begleitet Sie individuell bei all Ihren Fragen rund um die Krankheitsbewältigung und die Anwendung eines Arzneimittels von Amgen.

Probieren Sie AmgenCare sehr gerne unverbindlich aus und entscheiden Sie dann, ob AmgenCare Ihnen eine hilfreiche Unterstützung sein kann.

Scannen Sie dazu den QR-Code oder rufen Sie unter der Telefonnummer 0800 118 81 18 von 8:00 bis 20:00 Uhr an.
Weitere Informationen unter www.amgencare.de.

Amgen hat für AmgenCare die **Sanvartis GmbH,** einen der größten Gesundheitsdienstleister in Deutschland, gewinnen können. Amgen selbst erhält somit keine personenbezogenen Daten von Ihnen.

Referenzen

1 Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG). „Jeder Dritte Erwachsene betroffen: Warum Bauchfett so gefährlich ist". https://adipositas-gesellschaft.de/jeder-dritte-erwachsene-betroffen-warum-bauchfett-so-gefaehrlich-ist. Letzter Zugriff: Juni 2024.

2 Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG). „Prävalenz der Adipositas im Erwachsenenalter". https://adipositas-gesellschaft.de/ueber-adipositas/praevalenz/. Letzter Zugriff: Juni 2024.

3 Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FETeV). „Chronische Entzündungen – Antientzündliches Ernährungsmanagement". https://fet-ev.eu/entzuendungen-ernaehrungstherapie. Letzter Zugriff: Juni 2024.

4 Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen. www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/. Letzter Zugriff: Juni 2024.

5 DAZonline. „Rotwein und Herz: Es geht auch ohne Alkohol". www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2000/daz-2-2000/uid-6121. Letzter Zugriff: Juni 2024.

6 Internisten im Netz. „Ist Grüntee doch nicht so gesund?". www.internisten-im-netz.de/aktuelle-meldungen/aktuell/ist-gruentee-doch-nicht-so-gesund.html. Letzter Zugriff: Juni 2024.

7 D-A-CH (Gesellschaften für Ernährung in Deutschland (DGE), Österreich (ÖGE) und der Schweiz (SGE)). „Referenzwerte für die Nähstoffzufuhr". 2. Aufl., 4. aktual. Ausg. Bonn 2018.

8 Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FETeV). „Intestinales Mikrobiom – ein Überblick". https://fet-ev.eu/darm-mikrobiom. Letzter Zugriff: Juni 2024.

9 Kraus Bochno J. „Silent Inflammation. Stille subklinische Entzündungen". In: Akupunktur & Aurikulomedizin 2019;45(4):28–35.

10 Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V. „Fasten und vegane Kost bei Rheuma: Das sagt ein Ernährungsexperte". https://www.rheuma-liga.de/aktuelles/detailansicht/gesunde-ernaehrung-bei-rheuma-energie-fuer-jeden-tag. Letzter Zugriff: Juni 2024.

Ihre Notizen

Chronisch-entzündlichen Erkrankungen können Sie mit ein paar Kniffen entgegenwirken – indem Sie z. B. abwechslungsreich und in moderaten Mengen essen. Welche entzündungshemmenden Lebensmittel regelmäßig in Ihrem Einkaufskorb landen sollten, sehen Sie hier nach Nahrungsmittelgruppen sortiert.

Einkaufshelfer für ein starkes Immunsystem

Kohlenhydrate	Komplexe Kohlenhydrate (Mehrfachzucker) bevorzugen	**Reis, Vollkornbrot, Kartoffeln, Nüsse, Haferflocken bzw. Müsli, Hülsenfrüchte**
Fette & Fettsäuren	Bevorzugt Nahrungsfette pflanzlichen Ursprungs und Omega-3-reiche Fischarten	**Rapsöl, Walnussöl, Leinöl, Olivenöl, Kürbiskernöl, Makrele, Lachs, Avocado, Leinsamen, Chiasamen, Walnüsse**
Proteine/Eiweiße	Bevorzugt pflanzlicher Herkunft gemischt mit tierischen Eiweißen	**Erbsen, Linsen, Kidneybohnen, Nüsse, Käse, griechischer Joghurt oder Hüttenkäse, Hering, Hähnchen, Eier**
Mineralstoffe	Abwechslungsreich essen, jodhaltiges Meersalz verwenden	***Kalzium:* Hüttenkäse, Quark, Pflanzenmilch** ***Eisen:* Garnelen, gelbe oder rote Linsen, Pfifferlinge** ***Magnesium:* Lachs, Beeren, Erbsen, Spinat**
Vitamine	Frisches, unterschiedliches Obst und Gemüse (2 Handvoll Obst, 3 Handvoll Gemüse/Tag), die Hälfte davon roh genießen, fettlösliche Vitamine mit Fett konsumieren, Lebensmittel mit wasserlöslichen Vitaminen schonend zubereiten	***Fettlösliche Vitamine*** ***Vitamin A:* Honigmelone, Aprikosen, Karotten und Spinat** ***Vitamin D:* Hering, Eigelb, Butter** ***Vitamin E:* Walnüsse, Mandeln, Vollkornbrot** ***Wasserlösliche Vitamine*** ***Vitamin C:* Orangen, Paprika, Kohl, Kiwi** ***Vitamin B:* Meeresfrüchte, Eier, Spinat, Milchprodukte/Käse, Fleisch**
Ballaststoffe	Vollkornprodukte bevorzugen, Obst und Gemüse wenn möglich nicht schälen, sondern nur gut waschen	**Beeren, Haferflocken, Nüsse, Äpfel, Pilze, Kohlgemüse, Hülsenfrüchte**
Probiotika	Regelmäßig lebende Kulturen zur Unterstützung der Darmgesundheit essen	**Naturjoghurt, Kefir, Sauerkraut, saure Gurken, Apfelessig, Cheddar oder Parmesan**
Bioaktive Substanzen	Pflanzliche Lebensmittel bevorzugen und diese schonend zubereiten	**Brokkoli, Auberginen, Zwiebeln, Karotten, Kakao, schwarzer oder grüner Tee, Aprikosen, Chilischote**
Getränke	Mindestens 1,5–2 Liter ungesüßte Getränke pro Tag trinken – schwarze und grüne Tees sowie Kaffee in Maßen	**1 Flasche Wasser, Früchtetee, Kanne mit Einsatz in der Mitte, darin liegen Gurkenscheiben, Minze, Zitrone o. Ä.**

www.amgencare.de

AMGEN Care

DEU-NP-0624-80010/83481

www.amgencare.de

AMGEN
Care

Amgen GmbH
Riesstraße 24, 80992 München
Tel.: (089) 14 90 96-0
Fax: (089) 14 90 96-2000

© 2024 Amgen Inc.
Alle Rechte vorbehalten.

MedInfo-Hotline
0800 264 36 44

Medizinisch-wissenschaftliche Produktanfragen
Mo–Fr von 8:00 bis 18:00 Uhr oder
online auf medinfo.amgen.de

Diese Broschüre
wurde auf recyceltem
Papier gedruckt.

DEU-NP-0624-60010/65461

AMGEN
Care