

## 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 Stärkemenge 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.

Fischarten, die viele 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 anti-entzündlich wirken Bärlauch, Ingwer, Kamille, Koriander, Kurkuma, Rosmarin, Salbei, Thymian und Zimt.