

Entzündungen – heute nicht auf dem Speiseplan

Rheuma, Allergien, Diabetes und Co.: Eine **ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG** kann dagegen helfen – anders als radikale Empfehlungen aus dem Netz. Was Forscherteams raten.

VON LAURA BEIGEL

BERLIN. Millionen Menschen in Deutschland haben chronisch entzündliche Krankheiten. Dazu zählen Rheuma, Allergien, Diabetes, Magen-Darm- oder auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Um Symptome zu lindern, wird Betroffenen oft empfohlen, ihre Ernährung umzustellen. Die Rede ist von einer „antientzündlichen Ernährung“.

Diese Ernährungsweise macht kurzzeitig auch in den sozialen Medien die Runde. Dort empfehlen Menschen, auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten, um Entzündungen zu minimieren, abzunehmen und das Immunsystem zu stärken. Was steckt dahinter?

Entzündungen werden oft als etwas betrachtet, das man unbedingt vermeiden sollte. Dabei sind sie „normale Abwehrreaktionen beziehungsweise Reparaturaktionen des Körpers, genauer gesagt des Immunsystems“, erklärt Ernährungsberater Claus Rothenbücher aus Hofheim am Taunus in Hessen. Es gebe unterschiedliche Arten von Entzündungen: akute und chronische.

Bei einer akuten Entzündung – ausgelöst zum Beispiel durch einen Insektenstich, Viren oder Bakterien – kommt es zu einer schnellen, kurzfristigen Reaktion des Körpers. Das Immunsystem schickt Immunzellen, Nährstoffe und Sauerstoff in den ent-

zündeten Bereich, was die Heilung fördert. Die meisten akuten Entzündungen sind innerhalb weniger Tage abgeklungen.

Problematischer sind chronische Entzündungen; denn sie können über Wochen, wenn nicht sogar Jahre fortbestehen. Oft bleiben sie lange Zeit unentdeckt, da die Entzündungsreaktionen langsam verlaufen. Auf diese Weise können sie Gewebe und Organe schädigen. Rauchen, starkes Übergewicht oder auch Alkohol können chronische Entzündungen begünstigen. „Diese Risikofaktoren setzen wiederkehrende Reize, auf die der Körper mit Entzündungen reagiert“, sagt Rothenbücher.

Auch die Ernährung kann chronische Entzündungen forcieren. Seit mehreren Jahrzehnten beschäftigen sich Forschende mit dem Einfluss von Ernährung auf Ent-

zündungsprozesse. Nachgewiesen ist etwa, dass fettreiche und hoch verarbeitete Lebensmittel wie Fast Food entzündungsfördernd sind. Das Gleiche gilt für eine Ernährung, bei der viel (rotes) Fleisch und Zucker, zum Beispiel in Form von Süßigkeiten oder Softdrinks, verzehrt wird. Fleisch enthält etwa Arachidonsäure und gesättigte Fettsäuren, die Entzündungen befeuern.

Genauso gibt es aber auch Lebensmittel, von denen man weiß, dass sie entzündungshem-

mend sind. Sehr gut erforscht sei die mediterrane Ernährungsweise, sagt Rothenbücher. „Sie zeichnet sich durch einen hohen Anteil unverarbeiteter und schonend verarbeiteter, pflanzlicher Lebensmittel aus.“ Auf dem Speiseplan stehen etwa Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und Ölsaaten, bestimmte Öle wie Oliven- und Leinöl, Kräuter und Gewürze, fermentierte Milchprodukte wie Joghurt, Kefir, Quark, aber auch Fisch.

Die entzündungshemmende Wirkung der mediterranen Ernährung bestätigte 2022 ein deutsches Forscherteam. Ihrer Analyse zufolge weisen Menschen, die sich mediterran ernähren, niedrigere Werte an Entzündungsmarkern im Blut auf. Ein Hinweis darauf, dass diese Ernährungsweise chronischen Entzündungen entgegenwirken kann.



Symbolfoto: Anna Pelzer / Unsplash

Von einer antientzündlichen Ernährungsweise könne jede und jeder profitieren – besonders aber Menschen mit chronischen Erkrankungen. Sie sollten sich ernährungsmedizinische Hilfe holen, um sicherzugehen, dass die Ernährungsumstellung sicher, ausgewogen und auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt

ist. Zertifizierte Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater lassen sich zum Beispiel über die Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung oder des Berufsverbands Oecotrophologie finden.

Ganze Lebensmittelgruppen vom Speiseplan zu verbannen, wie es teilweise in den sozialen

Medien empfohlen wird, ist jedoch nicht sinnvoll. „Das kann im schlechtesten Fall zu einem Nährstoffmangel führen“, warnt Rothenbücher. Stattdessen sollte man sich ausgewogen und vielfältig ernähren, mit so wenigen hoch verarbeiteten Lebensmitteln wie möglich. Um Entzündungen zu minimieren, ist es

auch wichtig, andere Risikofaktoren zu vermeiden. Heißt: Es braucht neben der richtigen Ernährung auch regelmäßige Bewegung, ausreichenden Schlaf und weniger Alkohol und Nikotin. So stärkt man sein Immunsystem gleichermaßen und senkt sein Risiko für chronische Erkrankungen.

Kunst und Krempel

Ankauf von Antiquitäten und Metallen zur **NEUERÖFFNUNG**

großer Orientteppich- und Zinn-Ankauf!

Kunst und Krempel
Steinmetzstr. 10
30163 Hannover
Inhaber: Giovanni Fischer

Für eine kostenlose Wertschätzung Ihres Bestands bei Ihnen Zuhause vereinbaren Sie einfach telefonisch einen Termin mit uns!

Sie erreichen uns von Montag bis Samstag zwischen 9:00 Uhr und 18:00 Uhr

Tel. 0511 37 39 33 30

Wir kaufen Zinn aller Art:

- Geschirr • Becher
- Besteck • Krüge
- Figuren • Vasen
- Spielzeug • Medaillen



und vieles mehr!

HAUSBESUCHE MÖGLICH! ANFAHRT KOSTENLOS

WIR ZAHLEN FAIRE PREISE!

Außerdem Ankauf von:



Pelzen



Orientteppichen



Militaria



Besteck (versilbert)

sowie: Modeschmuck, Uhren, Münzen, Silber, Gold uvm.

