

Entzündungshemmende Ernährung

Thema | Bitte noch einen Untertitel ergänzen

#bewusstessen #entzündungshemmend
#darmgesundheit #immunsystem
#chronischeerkrankungen

Irene Rosinski

Ernährung ist nicht nur reine Nahrungsaufnahme, sondern sie nährt uns, im wahrsten Sinne des Wortes! Mit der entsprechenden Ernährung können Sie Ihre Gesundheit gezielt unterstützen, Erkrankungen vorbeugen oder bereits vorhandene Erkrankungen beeinflussen.

Was ist eine Entzündung und was passiert dabei im Körper?

Eine Entzündungsreaktion dient grundsätzlich dazu, den Körper zu schützen und zu heilen. Akute Entzündungen werden z.B. durch Verletzungen oder Krankheitserreger verursacht. Eine Entzündung ist eine Abfolge von chemischen Reaktionen im Körper (Beispiel: chronische Darmentzündung).

Dabei ist immer das Immunsystem beteiligt. Wenn es eine Infektion gibt, wird es aktiviert. Ist der Entzündungsherd beseitigt, wird die Immunreaktion beendet und das Immunsystem fährt sozusagen wieder herunter.

In den letzten Jahrzehnten kam es verstärkt zu chronischen und Autoimmunerkrankungen. Bei Letzteren greift das Immunsystem fälschlicherweise körpereigene Zellen an. Dem Immunsystem gelingt es jedoch nicht, den vermeintlichen Erreger zu eliminieren. Es kommt zu einer dauerhaften Entzündungsreaktion im Körper, in deren Folge das betroffene Gewebe vom Immunsystem zerstört wird.

Es ist vergleichbar mit einer Dauerbaustelle im Körper. Das kostet sehr viel Energie und Sie brauchen deutlich mehr Nährstoffe!

Was hat das Immunsystem mit Ernährung zu tun?

Über 80% der Immunzellen sitzen im und rund um den Darm. Sie sorgen dafür, dass Krankheitserreger, die über die Nahrung in den Körper gelangen, unschädlich gemacht und anschließend wieder ausgeschieden werden können.

Im Darm befindet sich das Darm-Mikrobiom, das u.a. dabei hilft, die Nahrung zu verwerten, Moleküle umzubauen, Enzyme herzustellen, Vitamine und Aminosäuren zu bilden. Diese „guten“ Bakterien, wie z.B. die Bifidobakterien, sorgen dafür, dass Stoffwechselprozesse in einem Gleichgewicht bleiben. Bei einer ballaststoffreichen Ernährung vermehren sie sich nachweislich. Das sorgt für eine bessere Verdauung sowie die Stärkung des Immunsystems, was eine wichtige Rolle bei chronischen Erkrankungen sowie Autoimmunerkrankungen spielt.

Daneben gibt es die „unvorteilhaften“ Bakterien. Bei regelmäßigem Konsum von Zucker, Fertig-, Weißmehl- und Milchproduk-

ten nehmen diese Überhand und verdrängen die „guten“ Bakterien. Hierdurch entsteht ein Ungleichgewicht im Darm. In der Folge kann dies zu permanenten Verdauungsbeschwerden und auf Dauer zu vielen verschiedenen Erkrankungen führen. Hierzu zählen u.a. Diabetes, Fettleber, Parodontose, Akne, Leaky-Gut-Syndrom und schließlich auch chronische sowie Autoimmunerkrankungen.

Darm und Immunsystem arbeiten eng zusammen. Wenn es dem Darm nicht gut geht, kann auch das Immunsystem einwandfrei arbeiten.

Unsere heutigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten bedingen typische Zivilisationskrankheiten. Inzwischen leiden an:

- ▶ Nahrungsmittelunverträglichkeiten etwa 15% der Deutschen,
- ▶ Reizdarmsyndrom ca. 10% der Deutschen,
- ▶ Autoimmunerkrankungen ca. 5% bis 8% der Deutschen.

Entzündungsfördernde Lebensmittel

Da in unserer Zivilisationsgesellschaft viele industriell verarbeitete Lebensmittel konsumiert werden, nehmen wir damit entzündungsfördernde Stoffe zu uns. Wir wissen, dass diese Form der Ernährung nicht gesund ist, die Frage nach dem Warum bleibt aber oft auf der Strecke.

Als entzündungsfördernde Lebensmittel sind u.a. folgende zu nennen:

- ▶ **Zucker** wirkt wie eine Droge, raubt uns langfristig unsere Energie. Seine ständige und übermäßige Zufuhr lässt den Insulinspiegel hochschießen, was den Körper stresst und die Nebennierenrinde Adrenalin ausschütten lässt, damit auch die Bauchspeicheldrüse bei der Insulinproduktion unterstützend wirkt. Hierdurch werden Entzündungsprozesse intensiviert.
- ▶ **Fertiggerichte** enthalten viele Kalorien, jedoch kaum nötige Nährstoffe. Ihr Zuckergehalt wird in Fett umgewandelt und eingelagert, was weitere entzündungsfördernde Stoffe produziert.
- ▶ **Fleisch- und Wurstwaren** enthalten u.a. Arachidonsäure, die die Ausschüttung entzündungsfördernder Botenstoffe anregt.
- ▶ **Weizenmehl** wird von der Lebensmittelindustrie (wie auch Zucker) als billiges Füll- und Bindemittel eingesetzt, enthält ein bestimmtes Glutenmolekül, das Glutensensitivität und Zöliakie verursacht, und es steht in Verdacht, Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto zu verursachen.
- ▶ **(Kuh-)Milch- und Milchprodukte** beeinflussen den Hormonhaushalt und stehen daher ebenfalls in Zusammenhang mit der Entwicklung von Entzündungen.

→ Irene Rosinski

beschäftigt sich aufgrund ihrer eigenen Autoimmunerkrankung Hashimoto sowie div. Allergien und im Rahmen ihres Triathlontrainings mit dem Thema Ernährung und hat Ausbildungen zur Ernährungsberaterin und zum Gesundheitscoach absolviert.



In individuellen Coachings unterstützt sie Menschen, ihre Ernährung dauerhaft entzündungshemmend umzustellen und regelmäßige Bewegung in den Alltag einzubauen. Ihr Kochbuch „Entzündungshemmende Ernährung – speziell für Menschen mit Autoimmunerkrankungen“ hat sie 2022 veröffentlicht. Ihre Rezepte sind zucker-, gluten- und milchfrei.

Ausführliche Informationen zu ihrer Arbeit finden Sie auf www.ernaehrungsberatung-bei-autoimmunkrankheiten.de

Kontakt: www.irene-rosinski.de

Wie wirkt entzündungshemmende Ernährung?

Entzündungshemmend wirken vor allem frische und unverarbeitete Nahrungsmittel. Sie beruhigen bzw. verringern bestimmte Auslöser im Immunsystem, die einen Entzündungsprozess hervorrufen. Überdies fördern sie Heilungsprozesse. Hierzu gehören:

- 1. Gesunde Fette**, das sind einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.
 - ▶ Der Körper braucht Fette, um richtig arbeiten zu können. Sie sind Energielieferant und relevant für Zellen, Nerven und Hormone.
 - ▶ Ungesättigte Fettsäuren sind essenziell, fördern die Verdauung und unterstützen den Transport fettlöslicher Vitamine.
 - ▶ Olivenöl, Leinöl, Fisch sind empfehlenswert, für Veganer auch Algen. Sie enthalten viele Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und auch bei Autoimmunerkrankheiten helfen.
- 2. Präbiotika** sind nicht abbaubare Nahrungsbestandteile, von denen sich die „guten“ Darmbakterien ernähren.
 - ▶ Dazu zählen Ballaststoffe (z.B. Inulin, Oligosaccharide). Das sind Pflanzenfasern, die reichlich in Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchten und Obst vorkommen.
 - ▶ Sie wirken regulierend und helfen sowohl bei Durchfall als auch bei Verstopfung.
 - ▶ Zu empfehlen sind Gemüse wie grünes Blattgemüse, Sprossen und Hülsenfrüchte, zudem Zwiebelgewächse, Salate mit Bitterstoffen, Spinat, Spargel und Schwarzwurzeln, Reis, Kartoffeln und Süßkartoffeln.
 - ▶ Empfehlenswertes Obst sind Beeren, Kirschen, Äpfel, Birnen, Zitrusfrüchte und Kokosnüsse.

- 3. Probiotika** sind lebende mikrobielle Zusätze, also Bakterien, Pilze oder Enzyme, die sich u.a. in fermentierten Lebensmitteln befinden, wie z.B. Sauerkraut, Apfelessig, Kimchi, Kefir und Joghurt.
 - ▶ Sie helfen durch Fermentation bzw. Einlegen, die Nahrung haltbar zu machen. Hierdurch entstehen wichtige Vitamine wie C und B, die die Bioverfügbarkeit von Mineralien wie Eisen und Zink erhöhen.
 - ▶ Sie unterstützen das Darmmikrobiom, helfen beim Nahrungszerkleinern, sodass Vitamine, Mineralstoffe, Fette usw. in das Blut aufgenommen werden können.
 - ▶ Probiotika wie Milchsäurebakterien schaffen ein leicht saures Klima im Darm, das „schlechte“ Bakterien abtötet.
- 4. Sekundäre Pflanzenstoffe** geben Pflanzen Farbe, Geschmack, Duft und Aroma. Viele von ihnen wirken z.B. antioxidativ, d.h. sie schützen den Körper vor freien radikalen Sauerstoffmolekülen, die die Zellfunktion einschränken oder sogar die DNA schädigen. Zudem gelten sie als antikanzerogen, antiseptisch, antibakteriell und antiviral. Damit unterstützen sie den Körper und das Immunsystem bei der Abwehr von Keimen und Erregern.
 - ▶ Carotinoide färben z.B. Kürbis, Möhren, Paprika, Tomaten, Spinat und Grünkohl. Sie wirken antioxidativ und werden auch für die Bildung von Vitamin A benötigt.
 - ▶ Polyphenole stecken in Beeren, Kakao, Kaffee, Tee, Nüssen, Pflaumen, Kirschen und Äpfeln und gelten ebenfalls entzündungshemmend, antikanzerogen und antioxidativ.
 - ▶ Sulfide sind schwefelhaltige Duft- und Aromastoffe, die unter anderem in Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Schnittlauch und Kohlgewächsen vorkommen. Neben ihrer antioxidativen und antibakteriellen Wirkung fördern sie die Durchblutung.
- Essentielle Baustoffe für den Körper sind Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die er nicht bzw. nur teilweise selbst herstellen kann. Sie sind lebenswichtig, ein Mangel an ihnen macht auf Dauer krank. Denn wenn wir hauptsächlich hoch verarbeitete Lebensmittel zu uns nehmen, ist die Versorgung mit ausreichend essentiellen Nährstoffen nicht mehr gewährleistet. Dann geraten Darmmikrobiom und viele Stoffwechselprozesse aus dem Gleichgewicht. Im Körper entwickeln sich entzündliche Prozesse.

Mit entzündungshemmender Ernährung stellen Sie sicher, dass der Körper mit den essentiellen Nährstoffen und der Energie versorgt wird, die er wirklich braucht!

Diese Form der Ernährung liefert viele lebenswichtige Nährstoffe, gesunde Fette, Proteine, Enzyme, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Hierbei brauchen Sie nicht auf Genuss verzichten, denn Sie können entzündungsfördernde Lebensmittel wunderbar ersetzen.

Sie können bspw. statt Kuhmilch Pflanzenmilch nehmen oder statt auf Weizenmehl besser auf Buchweizenmehl oder (glutenfreien) Hafer zugreifen. Mit Reissirup oder Dattelsüße lässt sich auch Zucker ersetzen.

Fazit

Mit Ihren Ernährungsgewohnheiten beeinflussen Sie Ihre Gesundheit. Insbesondere die industriell hergestellten Fertigprodukte werden für unseren Körper zum Problem, da ihre verschiedenen Inhaltsstoffe im Stoffwechsel Entzündungsbotschaften entstehen lassen. In der Folge reagiert das Immunsystem verstärkt und greift körpereigene Zellen an, was zu Autoimmunerkrankungen führt.

Entzündungshemmende Ernährung hat den gegenteiligen Effekt und bewirkt eine Beruhigung der Entzündungsprozesse im Körper. Das Darmmikrobiom kommt ins Gleichgewicht und damit auch das Immunsystem. Das beugt vielen chronischen Erkrankungen vor und unterstützt den Heilungsprozess bei bereits vorhandenen Erkrankungen. Schon nach zwei bis drei Wochen einer Ernährungsumstellung fühlen Sie sich besser, fitter, Verdauungsbeschwerden verschwinden und Symptome klingen ab.

Wichtig ist, dass Sie Ihre Ernährung dauerhaft umstellen, um den Körper immer gut zu versorgen und entzündlichen Prozessen vorzubeugen. Denken Sie daran: Wenn es dem Darm gut geht, kann auch das Immunsystem gut arbeiten.

healthstyle 