

Die
Ernährungs
D+CS



SPIEGEL
Bestseller-
Autoren

Unsere
100 besten
antientzündlichen
REZEPTE

Mehr Wohlbefinden, weniger Schmerzen,
länger jung bleiben



NDR
FERNSEHEN

Die
Ernährungs
D+CS



Unsere **100 besten** antientzündlichen **REZEPTE**



Mehr Wohlbefinden, weniger Schmerzen,
länger jung bleiben

NDR
FERNSEHEN

Dr. med. Viola Andresen, Dr. med. Jörn Klasen,
Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Silja Schäfer



Unsere **100 besten** antientzündlichen **REZEPTE**

Mit Texten von Franziska Pfeiffer
und Rezepten von Martina Kittler



INHALTSVERZEICHNIS

Besser essen, weniger Entzündungen 4

Warum wir uns antientzündlich
ernähren sollten 6

Unsere besten Lebensmittel
gegen Entzündungen 14



FRÜHSTÜCK 18

Veränderungen mit Plan:
So gelingt die Umstellung 42

HAUPTGERICHTE 58

Pflanzliche Ernährung:
So essen Sie mehr Gemüse 70

Bringen Sie Ihren Darm auf Zack 102

KLEINE GERICHTE

128

Längere Esspausen:

Gönnen Sie Ihrem Körper Ruhe 140

Kräuter und Gewürze:

Mehr Geschmack, mehr Gesundheit 158

Schoko, Kuchen, Krautsalat:

Tappen Sie nicht in Zuckerfallen 178

SÜSSES

194



Rezeptregister 208

Entzündungshemmer auf einen Blick 212

Die Ernährungs-Docs 213

Impressum 214

DIE ICONS BEI DEN REZEPTEN



vegan



vegetarisch



gesunde Fette



reich an Pflanzeneiweiß



low carb

BESSER ESSEN, WENIGER ENTZÜNDUNGEN

Sie leiden unter Schmerzen? Sind chronisch krank oder werden oft von Infekten heimgesucht? Müdigkeit und Energiemangel schränken Ihre Lust am Leben regelmäßig ein? Dann haben wir ein Rezept für Sie. Eins? Nein, genau genommen hundert. Und dazu gibt's wertvolles Wissen mit vielen Tipps und Tricks aus der Ernährungsmedizin gegen chronisch entzündliche Prozesse im Körper.



Selbst kochen und gesund bleiben – das gehört für uns unumstößlich zusammen. Denn nur wer sich mit seiner Ernährung beschäftigt und sich selbst an den Herd stellt, kann gesundheitsschädliche und unliebsame Zusatzstoffe aus der Küche verbannen und sich seine „Medizin“ ganz nach seinem eigenen Geschmack selbst herstellen. Zum zehnjährigen Bestehen unserer TV-Serie „Die Ernährungs-Docs“ im NDR präsentieren wir Ihnen deshalb dieses Kochbuch. Damit können Sie aktiv werden gegen chronische Entzündungen im Körper, gegen Ihre Schmerzen und Beschwerden – und vielleicht sogar gegen Ihren inneren Schweinehund. Wir können Ihnen guten Gewissens versprechen: Selbstkochen lohnt sich in vielfacher Hinsicht.

ESSEN ALS MEDIZIN

Ob Arthrose, Rheuma, Diabetes, Darmerkrankungen, Depressionen oder Krebs: Krankheiten mit chronischen Entzündungen sind weiter auf dem Vormarsch. Etwa jeder Zehnte ist mittlerweile davon betroffen. Sogenannte inflammatorische Prozesse im Körper spielen bei so gut wie jeder Erkrankung eine Rolle. Mit der richtigen Ernährung können Sie etwas dagegen tun, ohne ein Risiko einzugehen. Unerwünschte Effekte sind dabei kaum zu befürchten. Im Gegenteil: Selbst zubereitete natürliche Lebensmittel können wie Medizin wirken und oftmals sogar Medikamente ersetzen. So wird Essen zur wirksamen Waffe für starke Abwehrkräfte – und hat dabei zahlreiche höchst erwünschte „Nebenwirkungen“. Wir kön-

nen damit nicht nur Entzündungen eindämmen, sondern auch unser Wohlbefinden verbessern, uns fit halten, uns vor Infekten schützen, Übergewicht abbauen und länger jung bleiben.

IN KLEINEN SCHRITTEN ZUM ERFOLG

Schwere chronische Krankheiten lassen sich zwar nicht allein dadurch heilen, dass Sie Ihre Ernährung umstellen. Selbstverständlich müssen Sie sich zusätzlich in ärztliche Behandlung begeben, doch das Begleitprogramm haben Sie selbst in der Hand. Dabei lohnt jeder Schritt. In vielen kleinen Etappen werden Sie Großes erreichen, um chronisch entzündliche Prozesse zu stoppen, die oft schmerzhaften Folgen zu lindern oder Krankheiten von vornherein zu verhindern. Dabei gilt: gewusst wie! Es gibt Lebensmittel, die alles noch schlimmer machen, und andere, die wirklich helfen. In unseren Rezepten haben wir die Top-Entzündungshemmer verarbeitet, damit Ihre Ernährungsumstellung ein Genuss wird und leicht umzusetzen ist. Gekocht wird mit Zutaten, für die keine umständlichen Einkaufstouren nötig sind, und auch in der Küche hält sich der Aufwand in Grenzen. Blättern Sie ruhig mal durch, bevor Sie loslegen. Sie werden sehen: Es gibt auch mal die heiß geliebten Spaghetti als Teil eines Gemüsegerichts. Fleisch wird nicht verboten, sondern gesund verpackt. Ein Müsli mit Quark sättigt besser als jedes Marmeladenweißbrot. Und Kuchen schmeckt auch mit Nüssen und Roter Bete.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!



WARUM WIR UNS ANTIENTZÜNDLICH ERNÄHREN SOLLTEN

Chronische Entzündungen entstehen oft durch einen schlechten Lebensstil, sie verursachen fiese Beschwerden und können zu schwerwiegenden Krankheiten führen. Trotzdem ist noch lange nicht alles verloren, es gibt auch eine gute Nachricht. Wir können viel tun: Nämlich unsere Ernährung umstellen, schädliche Prozesse stoppen – und uns genussvoll wieder gesund essen.

Wäre es nicht wunderbar, wenn es eine Medizin gäbe, die gleich mehrere Krankheiten bekämpfen kann und uns nebenbei schlanker und fitter macht? Solche Wundermittel können wir uns tagtäglich selbst kreieren, indem wir uns in die Küche stellen und vor allem frisches Gemüse zubereiten. Denn unser Essen liefert nicht nur Energie, sondern hat auch einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Sie können Lebensmittel nutzen, um Schmerzen bei Arthrose zu lindern, die Menge der Medikamente bei rheumatoider Arthritis zu reduzieren, Darmerkrankungen zu bekämpfen, das Herz zu schützen, die Atemwege zu stärken oder eine Fettleber zu verhindern. Unsere Ernährung hängt sehr eng mit unserem Wohlbefinden zusammen. Ist es dabei wirklich möglich, sich regelrecht gesund zu essen?

BALD IN DEN BIOLADEN STATT IN DIE APOTHEKE

Ja, das funktioniert. Entzündungshemmende Stoffe aus natürlichen Lebensmitteln können in vielen Fällen ähnlich wirksam sein wie Medizin. Mit dem, was wir essen, können wir uns vor zahl-

reichen Zivilisationskrankheiten schützen, manche können wir sogar heilen. Ob sie die Gelenke, die Haut, die Organe oder die Knochen betreffen, chronisch entzündliche Erkrankungen haben eines gemeinsam: Sie lassen sich immer über die Ernährung beeinflussen. Leckere anti-inflammatorische „Medizin“ gibt es in der Gemüseabteilung des Supermarkts, auf dem Wochenmarkt oder im Bioladen. Abwechslungsreiche Rezepte zur Zubereitung finden Sie in diesem Buch. Gemüse, Obst, wertvolle Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen, naturbelassene Nüsse und Samen allein können chronische Krankheiten zwar nicht in jedem Fall besiegen, aber sie sind in der Lage, entzündlichen Prozessen die Basis zu entziehen. Außerdem kann man mit den Top-Entzündungshemmern in vielerlei Hinsicht Pluspunkte auf seinem Gesundheitskonto sammeln. Wer sie häufig auf den Teller bringt, wird sich bald besser fühlen, mehr Energie haben, wacher sein, bessere Blutwerte vorweisen, einige überschüssige Pfunde loswerden und bestenfalls noch ein paar Lebensjahre gewinnen. Wundern Sie sich nicht, wenn Sie künftig vielleicht lieber in den Bioladen gehen als in die Apotheke. Aber der Reihe nach.

NÜTZLICHE SCHUTZREAKTION DES IMMUNSYSTEMS

Warum kommt es eigentlich zu Entzündungen? Auch wenn sie bedrohlich sind, haben sie erst einmal etwas Gutes. Denn sie sind dazu da, den Körper zu schützen. Und das ist auch dringend nötig, denn wir werden ständig angegriffen. Ob Viren, Bakterien oder Schadstoffe – das körpereigene Immunsystem ist immer in Alarmbereitschaft und versucht, alles abzuwehren, was der Organismus nicht gebrauchen kann. Meistens bekommen wir davon zum Glück gar nichts mit. Denn eine gesunde körpereigene Abwehr ist auf Zack und erledigt ihren Job schnell und schmerzlos. Doch manchmal muss sie andere Geschütze auffahren und setzt sich mit Entzündungen zur Wehr. Dieser im Fachjargon auch „Inflammation“ genannte Vorgang entsteht aus einer Vielzahl fein abgestimmter immunologischer Prozesse, die ineinander greifen.

HILFE BEI HOLZSPLITTERN UND INSEKTENSTICHEN

Stellen Sie sich vor, Sie haben sich einen Holzsplitter eingezogen. Er bleibt erst einmal unbemerkt oder lässt sich nicht so einfach entfernen. Das ruft das Immunsystem auf den Plan. Es bildet ein eitriges Sekret aus Bakterien und weißen Blutkörperchen und verhindert damit, dass Krankheitserreger in den Blutkreislauf gelangen. Eine solche lokale Entzündungsreaktion ist zwar unangenehm, aber effektiv. Auch gegen Erkältungsviren hat die körpereigene Abwehr ein spezielles Programm. Sie lässt die Schleimhäute in Nase und Rachen anschwellen und die Nase triefen. Ein anderes Beispiel sind Insektentische. Danach wird die Haut an der Einstichstelle rot, heiß oder schwillt sogar an, denn das Immunsystem sorgt dafür, dass genau diese Stelle jetzt besser durchblutet wird. Die meisten kennen



akute Entzündungen als Krankheiten – wie zum Beispiel eine Mandel-, Bindehaut- oder Blasenentzündung. Nicht zu vergessen: Auch äußere Reize wie Sonnenlicht (Sonnenbrand), Kälte (als Auslöser von Erfrierungen) oder starke Hitze (Verbrennungen an der heißen Herdplatte) können Entzündungen hervorrufen. In der Regel ist dieser Spuk nach ein paar Tagen vorbei.

CHRONISCHE ENTZÜNDUNGEN ENTSTEHEN SEHR LANGSAM

Bei chronischen Entzündungen ist das anders. Sie entstehen sehr langsam, bekämpfen keine Holzsplitter und keine Insektentische, sondern können auch Gelenke, die Haut oder Organe treffen – beispielsweise den Magen, den Darm oder die Lunge. Der natürliche Abwehrprozess wird dabei überfordert. Eindeutige Auslöser lassen sich meist nicht finden. In einigen Fällen stecken Autoimmunerkrankungen oder Krankheitserreger dahinter. Auch überschüssiges Bauchfett, das sich in der Körpermitte zwischen den Organen

ansiedelt, kommt als Ursache infrage. Denn dieses sogenannte viszerale Fett verhält sich anders als „normales“ Fett an den Armen, am Gesäß oder an den Beinen. Bauchfett arbeitet wie eine eigene Hormondrüse. Es produziert gefährliche Entzündungsbotschaften und schickt sie in den ganzen Körper. Unter anderem kann so der Blutzuckerhaushalt gestört werden, eine Insulinresistenz und Diabetes Typ 2 können die Folgen sein. Das viszerale Fett reagiert dabei extrem sensibel auf Stress, der von Hormonen wie Cortisol, Adrenalin oder Noradrenalin ausgelöst wird.

BLUTTESTS UND ULTRASCHALL: DIAGNOSE IN DER ARZTPRAXIS

Ärztinnen und Ärzte können mehr herausfinden, wenn der Verdacht auf Entzündungen im Körper besteht. Bei einer Blutuntersuchung zeigen sich Veränderungen: So ist zum Beispiel die Anzahl der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) erhöht. Der Körper bildet vermehrt sogenannte C-reaktive Proteine (CrP), die die Aufgabe haben, die Menge der Fresszellen (Makrophagen) zu erhöhen. Bildgebende Verfahren wie Röntgen oder Ultraschall liefern Informationen über den Zustand verschiedener Organe oder Gelenke; damit lassen sich unterschwellige Entzündungen aber nicht erkennen. Bestehen die Entzündungen über einen längeren Zeitraum und auf hohem Niveau, kann das fatale Folgen haben. Welcher Mechanismus genau dahintersteckt, ist je nach Krankheit unterschiedlich. Es gibt aber Faktoren, die bei allen Erkrankungen auftreten: Entzündungsfördernde Moleküle (Zytokine) werden freigesetzt. Zellen geraten aus dem Gleichgewicht; die schädlichen sogenannten freien Radikale nehmen Überhand und lösen ungünstige Kettenreaktionen (oxidativen Stress) aus. Außerdem breiten sich bestimmte Immunzellen aus, die dem Organismus schaden statt nützen.

Chronische Entzündungen können verschiedene Krankheiten auslösen beziehungsweise vorhandene verschlimmern. Hier einige Beispiele:

VON ARTHROSE ÜBER HERZ UND HAUT BIS DEPRESSIONEN

* Wenn die Gelenkknorpel zwischen den Knochen abnutzen, reibt irgendwann Knochen auf Knochen. Das Gewebe wird beschädigt und zieht schmerzhaft Entzündungen nach sich. Ärztin oder Arzt diagnostizieren eine **Arthrose**. Auch wenn es sich dabei „nur“ um lokale Entzündungen handelt, steigt das Risiko, dass daraus chronische Entzündungen im ganzen Körper werden. In manchen Fällen schreitet eine Arthrose so weit fort, dass Gelenke ersetzt werden müssen.

* Bei der Autoimmunerkrankung **Rheumatoide Arthritis** greift die körpereigene Abwehr Gelenke an. Die fehlgeleiteten Immunzellen wandern ins Gewebe und bilden dort entzündungsfördernde Substanzen. In manchen Fällen attackieren sie auch Blutgefäße, was das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht.

* Ob Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa – bei **chronisch entzündlichen Darmerkrankungen** kommt es oftmals zu starken Schmerzen, Verdauungsproblemen und anderen Symptomen. Dahinter steckt in den meisten Fällen ein verändertes Mikrobiom. Dazu muss man wissen, dass in einem gesunden Darmmilieu Billionen Mikroorganismen leben, die unter anderem entzündungshemmende Stoffe produzieren. Geht die Vielfalt an Bakterienarten verloren, setzen sich inflammatorische Prozesse in Gang. Die Darmwände können durchlässiger werden, sodass Darmbakterien auch in anderen Bereichen weitere Entzündungen auslösen.

* In den Blutgefäßen bilden sich vermehrt Ablagerungen aus Fett, kleinen Blutgerinnseln, Kalk und Bindegewebe (Arteriosklerose), die die Gefäße verstopfen und das Risiko für **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** wie Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen. Chronische Entzündungen führen dazu, dass der Körper vermehrt Zytokine produziert, also Botenstoffe, die gebildet werden, wenn das Immunsystem reagiert. Sie regulieren das Wachstum von Zellen und locken Zellen an, die Ablagerungen in den Gefäßwänden fördern.

* Chronische Entzündungen können die Insulinresistenz fördern und damit **Diabetes Typ 2** begünstigen. Denn stark zuckerhaltiges Essen lässt die Zahl bestimmter ungünstiger Immunzellen im Blut ansteigen. Unterschwellige Entzündungen senken zudem die Empfindlichkeit gegenüber dem Hormon Insulin, das im Körper die Aufgabe hat, den Blutzuckerspiegel in der Balance zu halten. Übergewicht gilt als Hauptursache für die Zuckerkrankheit, die wiederum weitere Erkrankungen und Beschwerden verursacht.

SO GREIFT SCHLECHTES ESSEN AN

Aus der modernen Forschung ist bekannt: Ein ungesunder Lebensstil ist die Hauptursache für chronische Entzündungen, denn dadurch wird der Körper nicht nur einmal angegriffen, sondern ständig. Kaum jemand raucht nur eine Zigarette, verbringt lediglich einen Tag in der Woche überwiegend im Sitzen, isst nur hin und wieder ein Fertiggericht oder schläft immer gut. So steht der gesamte Organismus bei ungünstigen Gewohnheiten unter Dauerbeschuss. Und zusätzlich kann dann auch noch unser Lieblingsessen fatale Folgen haben. Das passiert zum Beispiel, wenn wir ...

... ständig essen oder snacken und dem Körper keine Esspause gönnen. Die Folge: das Immunsystem ist dauerhaft aktiv und kann sich gegen „echte“ Bedrohungen schlechter wehren; stille Entzündungen werden gefördert.

... ungünstige Nährstoffe kombinieren, also zum Beispiel zu viel Zucker, schädliches Fett (Transfette), Salz, künstliche Aromen und schnell verdauliche Kohlenhydrate aus Weißmehl zu uns nehmen.

... regelmäßig Fertigpizza aus der Tiefkühltruhe, Suppen aus der Tüte, Softdrinks, Würstchen, Salami, Eiscreme oder süße Riegel vertilgen. Denn darin stecken zahlreiche Zusatzstoffe mit verschiedenen Funktionen, die das Immunsystem als Schädlinge einordnet und bekämpft.

... unsere Energie überwiegend aus Fastfood beziehen. Ob Pommes, Pizza, Burger oder Döner – in einer Studie kamen Forschende zu dem Fazit: Fastfood wirkt auf den Körper wie eine Infektionskrankheit. Schon nach drei Tagen reagiert das Gehirn auf die ungesunden Mischungen aus Fett und Zucker wie auf eine bakterielle Entzündung.

... zu viel essen. Das Risiko für Übergewicht steigt mit dem Überfluss. Wer dauerhaft zu viel zu sich nimmt, bringt Stoffwechselprozesse aus dem Gleichgewicht und fördert damit indirekt Entzündungen. Je höher das Übergewicht ist und je länger jemand zu dick ist, desto größer wird die Wahrscheinlichkeit für Begleit- und Folgeerkrankungen wie etwa Diabetes Typ 2, Fettleber oder Herzprobleme.

* Entzündliche Krankheiten, die das Immunsystem schwächen, treffen auch die **Haut**, denn sie ist ein wichtiger Teil der körpereigenen Abwehr. Wer bereits Neurodermitis, Rosazea, die Autoimmunerkrankung Psoriasis (Schuppenflechte) hat, lebt mit einem erhöhten Risiko. Ein überschießendes Immunsystem regt die Zellteilung an, sodass aus abgestorbenen Hautzellen rote schuppige Ausschläge entstehen. Langfristig können chronische Hautentzündungen auch auf die Gelenke übergreifen.

* Etwa jeder zehnte Deutsche leidet an einer chronischen Entzündung der Bronchien. Aus einer chronischen Bronchitis kann sich **COPD** (chronic obstructive pulmonary disease) entwickeln, bei der sich Schleimhäute entzünden, Atemwege verengen und die Lungenfunktion eingeschränkt wird. Luftnot und Husten sind typische Symptome. Auch bei dieser Krankheit spielen chronische Entzündungen eine Rolle.

* Neueste Studien zeigen, dass Entzündungen im Körper selbst bei **Depressionen** eine Rolle spielen können, denn sie verändern den Stoffwechsel im Gehirn. Dadurch entsteht ein Ungleichgewicht zwischen Glücks- und Stresshormonen, also zwischen Dopamin und Noradrenalin. Auch Gesunde kennen das: Hat man einen Infekt, den das Immunsystem bekämpft, fühlt man sich müde, antriebslos und zieht sich zurück. Denn zwischen der körpereigenen Abwehr und dem zentralen Nervensystem gibt es einen Zusammenhang. Bei vielen Menschen mit Depressionen lassen sich erhöhte Entzündungswerte im Blut nachweisen.

* Die Autoimmunerkrankung **Multiple Sklerose** trifft meist junge Erwachsene. Dabei richtet sich das Immunsystem gegen körpereigene Zellen und schädigt die Schutzschicht der Nervenzellen (Myelinscheiden). Es kommt zu einer chronischen

Entzündung des zentralen Nervensystems. Die Folge sind Taubheitsgefühle, Sehstörungen, Lähmungen oder Probleme beim Gehen. Der Verlauf der „Krankheit mit den tausend Gesichtern“ ist sehr unterschiedlich.

* Bei der **Alzheimer-Erkrankung** lagern sich winzige Eiweißstoffe im Gehirn ab und verkleben. Diese sogenannten Amyloid-Beta-Peptide stehen im Verdacht, Nervenzellen zu schädigen. Das Immunsystem reagiert darauf und versucht, diese Eiweißstoffe zu beseitigen, schafft das aber nicht, weil die Amyloid-Beta-Peptide bei Alzheimer ständig nachproduziert werden. So entsteht eine chronische Entzündung im Gehirn.

* In der Wissenschaft gibt es immer mehr Hinweise darauf, dass auch der gefürchtete Knochenschwund **Osteoporose** mit entzündlichen Prozessen zusammenhängt. Im Visier der Forschenden stehen dabei eine Reihe von pro-inflammatorischen Zytokinen, die den Knochenabbau anregen. Auch rheumatische Erkrankungen gehen mit einem Risiko für Osteoporose einher, nicht zuletzt aufgrund der Cortisongabe.

* Möglicherweise begünstigen inflammatorische Prozesse Veränderungen in der DNA – und damit steigt das Risiko für **Krebs**, insbesondere für Leber- und Darmkrebs. Auch hier sind Forschungen zufolge Zytokine im Spiel. Chronische Entzündungen gelten als Triggerfaktoren für bösartige Tumore. Etwa jede fünfte Krebserkrankung wird mit chronisch entzündlichen Prozessen in Zusammenhang gebracht.

ZU VIEL, ZU OFT, ZU UNGESUND

Mit einer gesunden Ernährung steht uns ein sehr wirkungsvolles Instrument zur Bekämpfung von entzündlichen Prozessen zur Verfügung. Leider

ANTIOXIDATIVE PFLANZENSTOFFE: ESSEN SIE BUNT

Ihre Namen sind kompliziert, aber das Gemüse und Obst, das diese Pflanzenstoffe enthält, die effektiv gegen Entzündungen wirken, kennt jeder:

- In **gelbem, grünem und rotem Gemüse und Obst** stecken wertvolle Carotinoide wie Beta-Carotin, Lycopin und Lutein.
- **Grapefruits, Orangen, Beeren** und anderes **rot-violettes Obst** enthalten Flavonoide (Polyphenole) wie Quercetin, Hesperidin und Naringenin.
- **Knoblauch, Zwiebeln** und **Frühlingszwiebeln** liefern Sulfide.
- Mit **Kohl, Sprossen und Rucola** bringen Sie Glukosinolate auf den Teller.
- **Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Vollkornprodukte** punkten mit sogenannten Protease-inhibitoren, die kohlenhydratspaltende Enzyme im Darm bremsen.



wird das zu wenig genutzt. Im Gegenteil, unser Essen zählt zu den Hauptursachen für viele Erkrankungen. Wir leben schon jahrzehntelang im Überfluss. Es kommt zu viel, zu oft und dann auch noch das Falsche auf den Tisch. So machen Fertiggerichte mit schädlichen Substanzen bereits mehr als die Hälfte unserer täglichen Nahrung aus. Obwohl längst bewiesen ist, dass zum Beispiel Zucker und hochverarbeitetes Fleisch krank machen, essen wir zu viel davon.

MIT FRISCHEN UND NATURBELASSENEN LEBENSMITTELN AUF DER SICHEREN SEITE

Der Körper benötigt nicht viel. Da sind zum einen die sogenannten Makronährstoffe in Form von Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß als Energielieferanten. Zum anderen sind Mikronährstoffe unentbehrlich, denn sie versorgen uns mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Klug zusammengesetzt tun alle Nährstoffe dem Körper etwas Gutes und bekämpfen Entzündungen, statt sie zu fördern.

Gemüse im Mittelpunkt

Im Mittelpunkt steht dabei Obst und vor allem Gemüse. Denn beides bietet neben Mikronährstoffen die wahren entzündlichen Gesundheitsbooster in Form von sekundären Pflanzenstoffen. In der Natur schützen Pflanzen sich mit diesen Farb-, Duft- oder Aromastoffen vor Fressfeinden. Nehmen wir sie beim Essen auf, schützen auch wir uns damit – unter anderem vor Entzündungen. Denn sekundäre Pflanzenstoffe wirken antioxidativ (also neutralisierend auf schädliche freie Radikale) und antibakteriell (also hemmend auf Bakterien). Dazu gehören

zum Beispiel Carotinoide, Flavonoide und Glucosinolate (siehe Kasten Seite 212). Unter den Mikronährstoffen ragen die Vitamine C und E sowie Beta-Carotin (Vorstufe von Vitamin A) heraus. Sie sind ebenso wie die Spurenelemente Chrom, Zink und Selen essenziell für bestimmte Enzymsysteme im Stoffwechsel, die antioxidativ und damit entzündungshemmend wirken. Um bei diesen Supernährstoffen auf die richtige Menge zu kommen, sind Nahrungsergänzungsmittel nicht nötig. Orientieren Sie sich einfach an dieser Faustregel: Essen Sie jeden Tag 400 bis 500 Gramm frisches buntes Gemüse oder Salat und 100 bis 125 Gramm zuckerarmes Obst, zum Beispiel Beeren, Zitrusfrüchte oder säuerliche Äpfel. Bei süßen Früchten wie Birnen, Bananen oder Weintrauben sollten Sie sich zurückhalten, da der darin enthaltene Fruchtzucker das Risiko für verschiedene Zivilisationskrankheiten erhöhen kann. Zudem sind Nüsse und Samen wegen ihrer wertvollen Nährstoffe empfehlenswert.

Pflanzliches Protein

Bei Eiweiß denken wir meist an tierische Quellen. Milch, Eier, Käse, Fleisch, Geflügel und Co. liefern zwar Protein, das der menschliche Körper gut verwerten kann, doch bei einer antientzündlichen Ernährung sollte man nur möglichst wenig tierische Produkte auf den Teller bringen. Als Eiweißlieferanten eignen sich pflanzliche Quellen deshalb besser – beispielsweise Hülsenfrüchte, Nüsse, Gemüse, Samen oder Getreideflocken über den Tag verteilt. Und nicht nur das: Pflanzliches Eiweiß punktet zusätzlich mit Ballaststoffen, Vitaminen, gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten.

Fett aus Ölen und Nüssen

Fett steht nicht auf der Verbotsliste. Im Gegenteil: Der Makronährstoff ist ein bedeutender Energielieferant und unentbehrlich für den Stoffwechsel.



Wichtig ist aber, dass Sie auf die Qualität achten. Die meisten ungesättigten Omega-3-Fettsäuren wirken antientzündlich. Verwenden Sie einen guten Mix aus überwiegend pflanzlichen Ölen wie Raps-, Oliven- oder Leinöl. Fett aus tierischen Produkten wie Butter, Sahne, Wurst oder Fleisch enthält gesättigte Fettsäuren, die nur in sehr kleinen Mengen auf einen gesunden Speiseplan sollten. Unbedingt meiden sollten Sie sogenannte Transfette aus industriell verarbeitetem Fertiggerichten. Eine Handvoll Nüsse pro Tag liefert hochwertige Fettsäuren, Selen, Zink und Co.

Komplexe Kohlenhydrate

Brot, Pizza, Nudeln und Co. aus Weißmehl bzw. Hartweizen gehören für viele selbstverständlich zur täglichen Nahrung. Die schnell verdaulichen Kohlenhydrate schmecken und liefern sofort Energie. Doch sie lassen den Blutzuckerspiegel stark ansteigen und schnell wieder abfallen, was Heißhunger und das Verlangen nach mehr auslöst. Besser sind die sogenannten komplexen Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Gemüse. Sie liefern ebenfalls Energie, gehen aber nur langsam ins Blut, sättigen gut und halten den Blutzucker in der Balance.

DARAUF SOLLTEN SIE VERZICHTEN

Dass Schokolade, Sahnebonbons und Zimtschnecken keine Gesundheitsbooster sind, haben wir schon als Kind gelernt. Dass aber auch Vitaminsäfte schaden können, die als Fitnessgetränke für Sportler beworben werden, ist sehr viel weniger bekannt. Ebenso die Tatsache, dass nicht jeder Joghurt top ist und weder Weißbrot noch Salami auf einen gesunden Teller gehören. Mit Rücksicht auf Ihre Gesundheit sollten Sie diese Lebensmittel weitgehend von Ihrem Speiseplan verbannen, da sie entzündliche Prozesse befeuern.

Zucker

Weißer Haushaltszucker und zuckerhaltige Lebensmittel bringen den Insulinspiegel aus dem Gleichgewicht, machen heißhungrig und können zu Übergewicht führen. Ein hoher Zuckerkonsum steht Studien zufolge mit erhöhten Entzündungsmarkern im Blut im Zusammenhang.

Schweinefleisch und Wurstwaren

Vor allem Schweinefleisch enthält Arachidonsäure, die leicht in gesundheitsschädliche Botenstoffe umgewandelt wird und Entzündungsprozesse fördert. Das gilt auch für verarbeitete Wurstwaren wie Salami, Schinken oder Bratwurst.

Süße Säfte

Ob Wellnessdrink, Smoothie oder Fruchtsaft – verzichten Sie auf solche Getränke oder trinken Sie sie wirklich nur in Ausnahmefällen. Denn der darin enthaltene Fruchtzucker (Fruktose) gelangt aus dem Dünndarm direkt in die Leber, fördert eine Fettleber mehr als andere Zuckerarten und stört weitere wichtige Stoffwechselprozesse.

Weißmehlprodukte

Während die Gefahren von Zucker weitgehend bekannt sind, weiß kaum jemand, dass auch raffiniertes Weißmehl und die entsprechenden Produkte zu den entzündungsfördernden

Nahrungsmitteln zählen. Häufig werden sie noch mit Transfetten und Zucker verarbeitet. Die in Weißmehl enthaltenen leicht verdaulichen Kohlenhydrate lassen den Blutzucker schnell ansteigen und verursachen ein Auf und Ab. Das fördert dann wieder Heißhunger.

Alkohol

Wer regelmäßig Alkohol trinkt, riskiert Entzündungen im ganzen Körper; häufig kommt es dadurch zu Leberschäden. Verzichteten Sie am besten ganz auf das Zellgift, denn alkoholische Getränke sind ab dem ersten Tropfen schädlich. Es gibt keine gesunden Mengen.

Transfette

Sie entstehen beim Frittieren oder bei der Herstellung von vielen Fertiggerichten, Süßigkeiten, Chips und Co. Transfette sind hoch verarbeitet und haben entzündungsfördernde Eigenschaften. Um die gehärteten Transfette zu vermeiden, sollten Sie so wenig Fertigprodukte wie möglich essen und häufig selbst kochen.

Verarbeiteter Joghurt

Ein Naturjoghurt ist vor allem dank seiner probiotischen Kulturen nicht entzündungsfördernd. Das kann sich aber schnell ändern, wenn Sie zu Joghurtvarianten mit Zucker oder künstlichen Aromastoffen greifen. Achten Sie deshalb auf die Zutatenliste und wählen Sie einen Joghurt ohne Zusatzstoffe.

UNSERE BESTEN LEBENSMITTEL GEGEN ENTZÜNDUNGEN

Auf die Vielfalt kommt es an. Top-Lebensmittel gegen entzündliche Prozesse im Körper liefern wertvolle Fettsäuren, schützende sekundäre Pflanzenstoffe, hochwertiges Eiweiß und reichlich Ballaststoffe. Mit ihrer Power können sie Entzündungsprozesse stoppen. Bringen Sie sie möglichst oft auf den Teller. Damit das gelingt, kommen sie auch in unseren Rezepten häufig vor.



LEINÖL

Das hochwertige Öl aus Leinsamen besteht zum Großteil aus der dreifach ungesättigten Fettsäure Alpha-Linolensäure, welche die entzündungsfördernde Arachidonsäure neutralisieren kann und den Ausgangsstoff für sogenannte Eikosanoide schafft. Das sind hormonähnliche Substanzen, die aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren gebildet werden. Wichtig zu wissen: Leinöl gehört nur in die kalte Küche; beim Braten können schädliche Transfettsäuren entstehen.

MANDELN

Es sind die gesunden Fettsäuren, wertvollen Ballaststoffe und pflanzlichen Proteine, die die kleinen Powerpakete zur wirksamen Waffe gegen Entzündungen machen. Dank Magnesium, Zink und Selen haben Mandeln eine antioxidative Wirkung. Das gilt übrigens auch für Walnüsse, Haselnüsse, Pistazien sowie bestimmte Kerne und Samen. Wegen des hohen Kaloriengehalts sollten Sie nicht mehr als eine Handvoll Nüsse (30–40 g) täglich essen.



SCHWARZE JOHANNISBEEREN

Ihre Farbe gibt ihnen Superkräfte. Schwarze Johannisbeeren enthalten Flavonoide, Anthocyane (verantwortlich für die dunkle Farbe), Vitamin C und andere Antioxidanzien. Diese Verbindungen können dazu beitragen, oxidative Stressreaktionen im Körper zu reduzieren, freie Radikale zu neutralisieren und inflammatorische Prozesse zu bremsen. Auch andere Beeren, insbesondere Blau- oder Brombeeren, punkten mit diesen Eigenschaften. Dabei gilt: Je dunkler die Früchte, desto mehr Anthocyane stecken drin.



PAPAYAS

Das tropische Superfood mit dem mild-süßlichen Geschmack gehört zur Top-Riege der entzündungshemmenden Früchte. Sein Erfolgsgeheimnis ist der Inhaltsstoff Papain – ein eiweißspaltendes Enzym, das gegen Entzündungen, Schmerzen und Juckreiz wirkt und zusätzlich auch die Verdauung fördert und die Fettverbrennung ankurbelt. Ebenfalls reichlich in Papayas vorhanden: antioxidative Polyphenole. Dafür kaum enthalten: kritischer Fruchtzucker.



ROTE PAPRIKASCHOTEN

Die Vitamin-C-Bombe ist der Klassiker unter den antientzündlichen Lebensmitteln. Sie schmeckt den meisten, enthält Farbstoffe, die Entzündungen im Körper eindämmen, und hemmt schädliche Botenstoffe. Zusätzlich kann sie mit Beta-Carotin, Kalium und Magnesium punkten. Das Nachtschattengewächs ist außerdem reich an Ballaststoffen und fördert die Verdauung. Viele vertragen sie besser gegart, Paprikaschoten schmecken aber auch roh.



WILDFRÜCHTE

Wildfrüchte wie Hagebutten und Sanddorn wachsen vielerorts am Wegesrand. Hagebutten kennen wir meist als Tee oder Mark. Das Pulver wird aus den Samen und Schalen der Frucht gewonnen und enthält Galaktolipide, die möglicherweise den Knorpelabbau bremsen und gegen Arthroseschmerzen helfen. Sanddornbeeren schmecken roh sehr sauer. Sie entfalten ihre antientzündliche Wirkung aber auch als Saft, Tee, Sirup oder als Öl auf der Haut. In Tierversuchen zeigte sich, dass Sanddorn die Menge von schädlichen Hormonen reduzieren kann, die Entzündungen auslösen – zum Beispiel Cortisol und Interleukin-Beta, das zu den Zytokinen gehört.



TOMATEN

Sie gehören zu den Lieblingsfrüchten der Deutschen und sind die Hauptzutat in vielen Gerichten. Mit wenig Kalorien bei hoher Nährstoffdichte gelten Tomaten nicht nur als Schlankmacher, sie enthalten auch den sekundären Pflanzenstoff Lycopin, ein Wundermittel gegen freie Radikale und entzündliche Prozesse. Er ist aus erhitzten Produkten wie etwa Tomatenmark übrigens noch besser für den Körper verfügbar! Die roten Früchte halten zudem die Darmflora gesund.



MATCHA-TEE

Das japanische Grüntee-pulver enthält viele gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe. Dazu gehören unter anderem B-Vitamine, Kalium, Kalzium, Magnesium und sekundäre Pflanzenstoffe, darunter ein Anthocyan mit dem komplizierten Namen Epigallocatechingallat, kurz EGCG. Forschende am Max-Delbrück-Centrum in Berlin entdeckten, dass dieser Stoff die Zahl freier Radikale reduzieren und oxidativen Stress lindern kann. Auf diese Weise wirkt er auch entzündungshemmend.



SOJAPRODUKTE

In Asien gehören sie zu den Grundnahrungsmitteln und auch bei uns werden sie immer beliebter. Zu einer pflanzenbasierten Ernährungsweise passen Sojaprodukte als Fleischersatz. Ob Tofu, Sprossen, Sojadrink oder Tempeh (ein traditionelles Fermentationsprodukt aus Indonesien) – im Gegensatz zu Fleisch enthält Soja Antioxidantien, die gegen Entzündungen wirken. Auch Zink und sekundäre Pflanzenstoffe stärken die Gesundheit. Sojaprodukte sind als Vertreter der Hülsenfrüchte zudem gute Pflanzenproteinquellen.



GRÜNKOHL

Grünkohl gilt zu Recht als heimisches Superfood. Er liefert unter anderem Vitamin C, Carotinoide, Kalzium, Eisen und Vitamin K. Wie andere Kohlsorten punktet er auch mit dem Senfölsulforaphan, das möglicherweise das Tumorstadium bei Krebs hemmt. Tipp: Wir kennen Grünkohl meist sehr lange gegart zu Würstchen oder Kasseler. Es geht aber auch anders – zum Beispiel in Rohkostgerichten, als Salat oder leicht gedünstet als Gemüse, um wertvolle Nährstoffe zu erhalten.



FRÜHLINGSZWIEBELN

Die dünnen Frühlingszwiebeln sind nicht so scharf wie andere klassische Speisezwiebeln, enthalten aber viel mehr Vitamin C. Mit ihren gesundheitsfördernden Schwefelverbindungen, den Sulfiden, unterstützen sie den Organismus bei der Bekämpfung von stillen Entzündungen, Magen-Darm-Infekten, Erkältungen und Husten. Der sekundäre Pflanzenstoff Allicin hat keimtötende Eigenschaften. Er ist übrigens auch in anderen Zwiebeln und Knoblauch enthalten.





FRÜHSTÜCK

Zum Frühstück ein Schutzschild: Legen Sie sich schon morgens mit fruchtigen Overnight Oats, Tofu-„Rührei“ oder vitalstoffreichen Smoothies eine Power-Food-Hülle aus gesunden, entzündungshemmenden Lebensmitteln zu!

BUCHWEIZEN-ZITRUS-BOWL MIT SKYR UND WALNÜSSEN

1. Den Buchweizen in einem Sieb abbrausen und in einem Topf mit $\frac{1}{2}$ l Wasser, der Zimtstange und 1 Prise Salz einmal aufkochen. Dann die Hitze reduzieren und den Buchweizen mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze 15 bis 20 Minuten weich garen. Dann abgießen und offen abkühlen lassen, die Zimtstange wieder entfernen.
2. Inzwischen die Grapefruit und die Orange so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den einzelnen Trennhäuten herausschneiden, den austretenden Saft (ca. 100 ml) auffangen und den Rest jeweils gut ausdrücken.
3. Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett hell anrösten, bis sie leicht gebräunt sind und duften. Die Nüsse herausnehmen und abkühlen lassen. Den Skyr mit 4 EL aufgefangenem Zitrussaft cremig verrühren.
4. Zum Servieren den Buchweizen auf Schalen (Bowls) verteilen und den Skyr und die Zitrusfilets daraufsetzen. Mit dem restlichen aufgefangenen Zitrussaft und je 1 TL Honig beträufeln. Zuletzt mit den Walnüssen und Granatapfelkernen bestreuen.



Für 2 Personen

Zubereitung: 30 Minuten

80 g Buchweizen

$\frac{1}{2}$ Zimtstange

Salz

1 rosa Grapefruit

1 Orange

20 g Walnusskerne

250 g Skyr natur (max. 0,5 % Fett)

2 TL flüssiger Honig

2 EL Granatapfelkerne

(aus dem Kühlregal oder
tiefgeköhlt und aufgetaut)

Pro Portion: ca. 430 kcal,

21 g EW, 8 g F, 60 g KH, 5 g BST

Die Ernährungs-Docs

Mit Zitrusfrüchten zum Frühstück starten Sie gesund in den Tag! Orange, Grapefruit und Co. liefern reichlich antientzündliches Vitamin C. Grapefruits punkten zudem mit dem Bitterstoff Naringin, der den antioxidativen und damit entzündungshemmenden Effekt noch verstärkt. Bitte beachten: Naringin kann die Wirkung bestimmter Medikamente ungünstig beeinflussen! Im Zweifel sollten Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt besprechen, ob bei Ihnen etwas gegen den Genuss von Grapefruits spricht.

