Entzündungshemmende Ernährung

ENTZÜNDUNGSHEMMENDE ERNÄHRUNG
VON KATRIN KLEINESPER 04.05.2023
Therapiemesse Leipzig
Begriff Definition:
- Aktive Entzündungen: Schmerzhaft und deutliche entzündliche Zustande
- Stille Entzündungen: noch nicht schmerzhafter, latenter entzündlicher Zustand. Kann sich jeder Zeit
verändern
➔ Stille Entzündungen förderndes Verhalten: Rauchen, einseitige Ernährung, Transfettreich, starkes
Übergewicht, Vitamin D Mangel, hoher Zuckerkonsum, frittierte Lebensmittel, zu wenig Bewegung, zu viel Bewegung, Stress…
- Komplexe Kohlenhydrate: sind langsam und lange im System
➔ Vollkorngetreide + Produkte, Kartoffeln mit Schale (Ballaststoffe), Vollkornreis/-nudeln, Gemüse, Obst, Trockenobst, 100% Direktsäfte
- Isolierte Kohlenhydrate: sind sehr schnell im System, Glykogenzyklus
➔ Auszugsmehle + Produkte, „weiße“ Nudeln/ Reis, Kartoffeln ohne Schale, Limonaden/ Cola, Zucker, Süßigkeiten, Alkohol (besser vormittags)
- Ballaststoffe: es sind Pflanzenfasern, die sich i.d.R in der Schale befinden. Können nur teils oder gar
nicht von Menschen verdaut werden.
- Arachidonsäure: gesättigte Fettsäuren (Omega 6), in Fleisch und tierische Fette enthalten
➔ Auf 100g:
Rindfleisch 40 mg
Kalbfleisch 50 mg
Lamm 80 mg
Schweinefleisch 230 mg
Huhn, Pute 270 mg
Schweineschmalz 1700 mg
- Gesättigte Fettsäuren: nicht arbeitendes Fett, wird sofort gespeichert
- Ungesättigte Fettsäuren:
➔ Einfach ungesättigte Fettsäuren: Omega 9 (Olivenöl, Rapsöl, Avocado)
➔ Mehrfach ungesättigte Fettsäuren:
• Omega 3 Fettsäuren: DHA + EPA => sind biologisch aktiv (antientzündlich u.a) -> fettreichen Kaltwasserfische, Omega-3 Produkte
α-Linolensäure/ALA => Vorstufe von EPA -> Raps-, Lein-, Walnussöl
• Omega 6 Fettsäuren: werden beim Erhitzen zu gesättigten Fettsäuren

Arachidonsäure
Linolsäure: Sonnenblumen-, Maiskern- und Distelöl
- Marine Omega-3-Fettsäuren: enthalten in spez. Mikroalgen, Krill, fettreichen Kaltwasserfischen sind die biologisch aktiven Omega-3-Fettsäuren
➔ Eicosapentaensäure (icosapentaenoic acid – kurz EPA): Entzündungshemmend
➔ Docosahexaensäure (docosahexaenoic acid- kurz DHA): Gehirnfunktionsunterstützend
- DHA (Docosahexaenoic acid): Gehirn und Nervenzellen bestehen überwiegend aus Fett, 1/3 davon
DHA-Fettsäure.
Ist ein wichtiger Strukturbestandteil und übernimmt Funktionen wie z.B. die Signalübertragung.
Unterstützt das Denken und soll bei Demenz oder Depression hilfreich sein.
➔ Fisch oder Meeresfrüchte 2x/Woche: Achtung!! Schwermetallbelastung!!!
- EPA (Eicosapentaenoic acid): Wirkt Entzündungshemmend, Blutdrucksenkung (Blutviskosität ↓, Erweiterung der Arterien), Senkung des Triglyceridspiegels im Blut, Verringerung der Blutgerinnung,
Verringerung der Schmerzübertragung, Stimulierung der Immunabwehr
- α-Linolensäure: (alpha linoleic acid – kurz ALA) = Vorstufe von EPA
Kommt in Lein-, Hanf-, Chiasamen und Walnuss- und Rapsöl vor
ENTZÜNDUNGSHEMMENDE ERNÄHRUNG
VON KATRIN KLEINESPER 04.05.2023
Therapiemesse Leipzig
FETTE
Warum ist Omega-3 wichtig?
- Beim Sport:
o Reduziert den oxidativen Stress
o Unterstützt die Muskelfunktion und -regeneration
o Herz- und Kreislaufgesundheit
o Für metabolischen Effekten
o Lungenfunktion
o Gelenken und Regeration bei Verletzung
o Kognitiver Leistung
o Infektanfälligkeit
o Schmerzregulation
Ernährungsmuster:
- Früher Omega 6 zu 3 Verhältnis war 1:1, heutzutage liegt es in etwa bei 20-15:1!!
- Omega 6 reiche Lebensmittel reduzieren ist ein Ziel!
➔ Distelöl
➔ Sonnenblumenöl
➔ Sonnenblumenkerne
➔ Maiskeimöl
➔ Margarine aus diesen Ölen
➔ Produkte mit diesen Ölen (Chips, Brot, Brotaufstriche, Fertiggerichte, Kuchen, Kekse etc.)
- Die Zufuhr ist individuell von der Ernährung abhängig
- Die Empfehlungen reichen von 1,5- 6g Omega-3 /Tag
- Unterschiedlichen Studien nach: 2000 mg Omega-3-Fettsäuren (besonders EPA) täglich können ein
Omega-6/3-Ungleichgewicht regulieren, für mindestens 3-4 Monate, Anschließend hohen Omega-3

Spiegel erhalten
Versorgungskonzept:
- 2 Fischmahlzeiten pro Woche, davon mindestens eine aus Kaltwasserfischen wie Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch
- ALA-reich essen, wie Lein-, Raps-, und Walnussöl, Walnüsse
- Besser Butter als Margarine
- Nahrungsergänzungsmittel (mit Fisch- oder Algenöl, Kapseln)
- Mit EPA und/oder DHA angereicherte Lebensmittel (Fischprodukte, Brot/Brötchen, Margarine, Öl)
KRÄUTER UND GEWÜRZE:
Gewürze:
- Chili (getrocknet, Schotten) nicht geeignet für Pat. mit Darmbeschwerden (jeglicher Art), für Magen
super!
- Ingwer (bei Arthrose)
- Kurkuma (bei Arthrose)
- Muskat
- Schwarzkümmel (bei Arthritis)
- Gewürznelke (bei Rheuma)
- Salbei (bei Rheuma)
- Zimt (bei Arthrose, Rheuma)
ENTZÜNDUNGSHEMMENDE ERNÄHRUNG
VON KATRIN KLEINESPER 04.05.2023
Therapiemesse Leipzig
Kräuter:
- Bärlauch
- Kapuzinerkresse
- Oregano, Thymian, Salbei (Mund, Hals)
- Rosmarin
DETOX:
Warum detoxen? Warum ist es in der heutigen Zeit wichtig, dem Körper ab und zu mal eine Pause zu gewähren?
- Es verlangsamt den Stoffwechsel!
o Zu viel: Stress, Zucker, Koffein, Nikotin, Fast Food, Alkohol, Bewegung
o Zu wenig Bewegung
o Umweltgifte, Schadstoffe, Medikamente, Zahngifte, Kleidung, Kosmetik, Möbel, Putzmittel…
Zum detoxen:
- Säure-Basen-Haushalt und die Mikronährstoffversorgung sind EXTREM wichtig
o Zum Ausleiten von Schwermetallen braucht der Körper Trägerstoffe zum Binden und Ausleiten, also Algen, Heilerde oder Vulkangestein
o Ein basischer Stoffwechsel arbeitet schneller
o Konzentrierte Zufuhr der nötigen Mikronährstoffe, um Defizite schneller aufzufüllen
o Den Stoffwechsel so schneller, aktiver zu bekommen = ein Boost-Effekt
GUT FÜR DIE VERDAUUNG:
Vorteile einer guten Darmflora:
- Bessere Nährstoffaufnahme
- Bessere Vitaminversorgung
- Bessere Stress-Resistenz

- Abbau von Entzündungen
- Allergieschutz
- Starkes Immunsystem
Quellen für eine gute Darmflora:
- Stress-Bewältigung
- Sauerkraut, Molke, Kanne-Brotdrink
- Probiotikum: Milchprodukte mit probiotischen Bifidus-/ Laktobakterien
- Präbiotikum (Futter für die guten Bakterien): Ballaststoffe, Inulin, Oligofructose, Chicorée, Topinambur, Milch
Unterstützend für…:
- Ajowan und Anis -> Blähungen, Durchfall
- Basilikum -> Blähungen
- Chili -> Verdauungsträgheit
- Fenchel -> Blähungen, Durchfall
- Ingwer -> Übelkeit, Verdauungsträgheit
- Kümmel -> Verdauungsträgheit
- Kurkuma -> Völlegefühl
- Liebestöckel -> Blähungen
- Zimt -> Verdauungsträgheit
ENTZÜNDUNGSHEMMENDE ERNÄHRUNG
VON KATRIN KLEINESPER 04.05.2023
Therapiemesse Leipzig
Gut zu wissen…:
- Warum macht Zucker mehr Lust auf Süßes?
➔ Zucker gelangt in den Körper -> Blutzucker schießt in die Höhe -> Die Bauchspeicheldrüse schüttet
schnell viel Insulin aus -> Das Insulin schleust den Zucker in Muskel-, Leber- und Fettzellen -> Blutzucker sinkt rasch ab -> Das Gehirn meldet Hunger
- Wirkung von Ballaststoffen
➔ Gehören zu den Kohlenhydraten, liefern aber keine oder wenig Energie
➔ Lösliche Ballaststoffe quellen im Körper auf = Sättigungseffekt
➔ Senken den Cholesterinspiegel
➔ Regulieren den Blutzuckerspiegel
➔ Regen die Verdauung an
➔ Empfehlung: 30g / Tag
➔ Bsp.
Lebensmittel Ballaststoffgehalt in g
3 Scheiben Vollkornbrot (150g) 12,2
2-3 Kartoffeln mit Schale (250g) 3,0
1 Portion Brokkoli (150g) 4,5
1 Portion Paprika (150g) 5,4
1 Apfel (125g) 2,5
1 Portion Beerenobst (125g) 2,5
Ballaststoffzufuhr Gesamt 30,1
- Umwandlung von ALA in EPA
➔ Die Umwandlung beträgt ca. 10 % (6% EPA, 4% DHA)
➔ Unter Linolsäure-reicher Diät liegt die Umwandlung wahrscheinlicher bei nur 2%

➔ ALA -> durch Delta-6-Dasaturase gespalten -> EPA -> DHA
o Enzymaktivität wird beeinflusst durch: Höheres Lebensalter, Genetische Veranlagung, Alkoholmissbrauch, Hohe Aufnahme gesättigter Fettsäuren, unzureichende Versorgung mit Co-Faktoren für Enzymfunktion (Zn, Mg), Diabetes Mellitu

---

Revision #1
Created 28 January 2026 10:36:36 by Heiko Anschuetz
Updated 28 January 2026 10:36:36 by Heiko Anschuetz