

Entzündungshemmende Ernährung

ENTZÜNDUNGSHEMMENDE ERNÄHRUNG

VON KATRIN KLEINESPER 04.05.2023

Therapiemesse Leipzig

Begriff Definition:

- Aktive Entzündungen: Schmerzhaft und deutliche entzündliche Zustände
- 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 Reperation 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)

ENTZÜNDUNGSEMMENDE 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

ENTZÜNDUNGSEHEMMENDE 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-Desaturase 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 29 November 2024 22:02:37 by Aline Lange

Updated 29 November 2024 22:03:04 by Aline Lange