



10 TIPPS FÜR BESONDERS ANTIENTZÜNDLICHE LEBENSMITTEL

Eine Ernährung, die wenig entzündungsfördernde und dafür viele entzündungshemmende Substanzen enthält, kann den Verlauf von Erkrankungen, die mit einer entzündlichen Beschwerdesymptomatik einhergehen, positiv beeinflussen. Als Faustregel gilt: Eine ausgewogene, fleischarme und vollwertige Kost ist die Basis des anti-entzündlichen Speiseplans. Je bunter und vielfältiger die Lebensmittelauswahl, desto besser.

1. Kreuzblütler (Kohl)

Unter dem Oberbegriff Kreuzblütler werden diverse Kohlsorten wie Blumen-, Rot- und Grünkohl, Brokkoli, Kohlrabi und Rucola zusammengefasst. Sie enthalten Senfö, aus dem beim Kauen der sekundäre Pflanzenstoff Sulforaphan gebildet wird.

2. Beeren

Blaubeeren, Brombeeren, Heidelbeeren und Aroniabeeren sind reich an Anthocyanen. Dieser sekundäre Pflanzenstoff färbt die Beeren dunkel und wirkt im menschlichen Organismus antioxidativ. Da sie besonders zuckerarm sind, eignen sich dunkle Beeren gut für eine kalorienarme Kost und regulieren den Blutzuckerspiegel.

3. Nüsse/Samen/Kerne

Seien es Mandeln, Hasel-, Erd-, Para-, Walnüsse oder Pistazien: Diese kleinen Wunderwaffen enthalten große Mengen an Ballaststoffen, die die Darmgesundheit fördern. Außerdem verfügen sie über einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren sowie zahlreiche Mineralien, die oxidativem Stress entgegenwirken. Etwa eine Handvoll pro Tag empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung.

4. Hülsenfrüchte

Linsen, (Kicher)Erbsen, Bohnen & Co. sind hervorragende pflanzliche Eiweißquellen. Auch sie führen dem Körper viele Ballast- und Nährstoffe zu. Vor allem dunkle Sorten wie Kidneybohnen und schwarze Bohnen verfügen dank ihrer Farbe über einen hohen Gehalt an entzündungshemmenden Substanzen.

5. Carotinhaltige Lebensmittel

Zu ihnen zählen unter anderem Möhren, Kürbis, Tomaten, Süßkartoffeln und Mangos. Sie enthalten die sekundären Pflanzenstoffe Carotinoide, die für die Farbe dieser Obst- und Gemüsesorten verantwortlich sind. Sie haben eine antioxidative Wirkung und können vor freien Radikalen schützen.



10 TIPPS FÜR BESONDERS ANTIENTZÜNDLICHE LEBENSMITTEL

6. Pflanzliche Öle

Aus den Omega-3-Fettsäuren, die zum Beispiel in Lein-, Raps- und Olivenöl enthalten sind, kann der Körper eine Reihe von entzündungshemmenden Stoffen bilden. Die beste Variante sind kaltgepresste pflanzliche Öle.

7. Knoblauch & Zwiebeln

Knoblauch, Zwiebeln und Lauch verdanken dem sekundären Pflanzenstoff Allicin ihren charakteristischen intensiven Geruch. Er gilt als antioxidativ, senkt Blutdruck sowie Cholesterin und reguliert den Blutzucker. Damit das Allicin entstehen kann, müssen die Produkte geschnitten oder gehackt werden.

8. Ätherische Öle

Die ätherischen Öle, die in Gewürzen wie Pfeffer und Zimt enthalten sind, wirken in menschlichen Zellen antioxidativ. Mit dem scharfen Inhaltsstoff Capsaicin steuert Chili Entzündungen entgegen, beim Ingwer wirkt das Polyphenol Gingerol entzündungshemmend.

9. Kurkuma

Der sekundäre Pflanzenstoff Curcumin aus der Kurkuma-Wurzel hat vielfältige positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Er soll Entzündungsprozesse blockieren und den Histaminspiegel senken, was ebenfalls zu einer Beruhigung des Entzündungsgeschehens beiträgt.

10. Schwarzkümmel

Eine hohe Menge an Gamma-Linolensäure verleiht den dunklen Körnern des Schwarzkümmels eine stark entzündungshemmende Wirkung. Man kann die Samen direkt verzehren oder ein kalt gepresstes Öl verwenden.

erstellt nach:

<https://www.liebscher-bracht.com/ernaehrung/entzuendungshemmende-lebensmittel/#> [aufgerufen am 07.03.2024]

<https://www.ngum.de/artikel/10-antientzuendliche-lebensmittel-gegen-stille-entzuendungen.html> [aufgerufen am 07.02.2024]

Bildhinweis: © istockphoto.com/AlexRaths