

# Entzündungshemmende Ernährung

---

Entzündungsfördernde Lebensmittel beschleunigen den Alterungsprozess. Als einfache Faustregel gilt: Je mehr Mehl und/oder Zucker (oder andere Süßstoffe) enthalten sind, desto höher die Gefahr von Entzündungen. Zucker- und stärkehaltige Lebensmittel sind keine gute Wahl für eine gesunde Ernährung, denn sie werden nicht nur als zusätzliche Pfunde auf die Hüften gepackt, sondern lassen Dich älter aussehen als Du tatsächlich bist.

Leider gehören diese entzündungsfördernden Lebensmittel immer noch zur typischen westlichen Ernährung. Selbst wenn Du allein schon die Menge dieser Lebensmittel in Deinem täglichen Speiseplan minimierst, wird es Dir Dein Körper danken.

Versuche, so viel wie möglich verarbeitete Lebensmittel zu meiden, die i.d.R. große Mengen an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und gehärteten Fetten enthalten - ein absolutes No-Go für eine entzündungshemmende Ernährung und Deine Gesundheit ganz allgemein. Eine entzündungshemmende Ernährung ist im Grunde eine gesunde fettarme Ernährung.

Siehe auch: [Top 15: Entzündungshemmende Lebensmittel](#)

## Entzündungsfördernde Lebensmittel

- Bagel
- Brot, Brötchen, Backwaren
- Cerealien (außer Haferflocken)
- Cracker und Chips
- Croissants
- Donuts
- Eis, Frozen Joghurt
- Fast Food
- Fruchtsäfte
- Gebäck
- Gewürzsoßen
- Hartkäse (außer Reibekäse, wie Romano und Parmesan)
- Honig
- Hotdogs
- Kartoffeln
- Kekse
- Knuspermüsli
- Konfitüre, Gelees
- Kuchen
- Limonade
- Maisstärke
- Maisbrot
- Maissirup
- Margarine
- Mehl
- Muffins
- Nudeln
- Pasta
- Pfannkuchen
- Pita-Brot
- Pizza
- Pommes Frites
- Popcorn
- Pudding
- Reis (weiß, poliert)
- Snacks (Kartoffelchips, Brezeln etc.)
- Sorbet
- Süßigkeiten
- Tacos
- Tortillas
- Waffeln
- Zucker
- Zuckersirup (Melasse)

## Entzündungen durch die Ernährung verhindern

Lebensmittel-Allergien oder Asthma sind oft Anzeichen für eine systemische Entzündung. Juckende Haut, Nesselsucht, Akne und Ekzeme können ebenfalls auf Entzündungen hinweisen.

Menschen mit diesen Symptomen (aber auch mit Bluthochdruck, Wassereinlagerungen, Kopfschmerzen und Arthritis) können von einer entzündungshemmenden Ernährung profitieren. Die meisten werden eine Verbesserung der allgemeinen Gesundheit feststellen. Auch ein deutlicher Gewichtsverlust ist oft ein zusätzlicher Bonus.

## Entzündungshemmendes Obst und Gemüse

Wenn Du Entzündungen in Deinem Körper reduzieren möchtest, solltest Du Nachtschatten-Gemüse wie Kartoffeln oder Auberginen meiden. Die sind bekannt dafür, die Situation noch zu verschärfen. Obwohl Tomaten auf der Liste der basischen Lebensmittel stehen, können sie ebenfalls Entzündungen hervorrufen.

Die folgenden Obst- und Gemüsesorten haben entzündungshemmende Eigenschaften. Nutze sie zukünftig großzügig für Deine Ernährung:

### Früchte

- Acai Beeren
- Acerola Kirschen
- Ananas (frisch)
- Äpfel
- Avocados
- Cantaloupe-Melone
- Cranberries
- Erdbeeren
- Guave
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Kiwi
- Kumquats (Zwergorangen)
- Limetten
- Maulbeeren
- Orangen
- Papaya
- Pfirsiche
- Pink Grapefruit
- Rhabarber
- Schwarze Johannisbeeren
- Tomaten
- Zitronen

### Gemüse

- Blumenkohl
- Brokkoli
- Brokkolisprossen
- Chinakohl
- Fenchel
- Frühlingszwiebeln
- Grüne Bohnen
- Grünkohl
- Grünkohl
- Knoblauch
- Kohl
- Kohlrabi
- Lauch
- Mangold
- Möhren
- Oliven
- Paprika
- Rosenkohl
- Spinat
- Süßkartoffeln
- Yams
- Zwiebeln

## Entzündungshemmendes Fleisch und Meeresfrüchte

Achte bei der Wahl des Fleisches auf Grasfütterung. Kaufe wenn möglich nur Bio-Fleisch. Wild gefangener Fisch ist den Zuchtfischen vorzuziehen. Wilder Fisch hat i.d.R. mehr Omega-3-Fettsäuren als gezüchteter Fisch.

### Fleisch / Eier

- Bison
- Eier (aus Freilandhaltung)
- Elch
- Ente
- Fasan
- Flank Steak (Rind)
- Gans
- Hirsch
- Hochrippe
- Huhn (Brust)
- Lendensteak
- Truthahn (Brust)
- Wachtel
- Wild

### Meeresfrüchte

- Anchovis
- Austern
- Barsch
- Forelle (insb. Regenbogen)
- Heilbutt
- Hering
- Kabeljau
- Lachs (wild)
- Makrele
- Red Snapper
- Sardinen
- Schwertfisch
- Thunfisch
- Weißfisch

## Entzündungshemmende Fette und Öle

Kaufe am besten nur Bio-Öle, damit vermeidest Du Pestizide und andere Chemikalien in Deinem Fetten und Ölen. Nimm Butter von grasgefütterten Kühen. Achte auf den Zuckergehalt in Salatdressings und verwende es nur sparsam für Salate.

- Natives Olivenöl extra
- Kokosöl
- Bio Butter
- Mandelöl
- Avocado Öl

## Entzündungshemmende Gewürze

- Basilikum
- Cayenne Pfeffer
- Chilischoten
- Curry
- Gewürznelken
- Ingwer
- Kakao (mind. 70%)
- Kurkuma
- Lakritze
- Minze
- Oregano
- Petersilie
- Rosmarin
- Thymian
- Zimt

## Entzündungshemmende Nüsse und Samen

Die meisten Nüsse und Samen sind entzündungshemmend. Auch von ihnen kannst Du viel in Deine tägliche Ernährung aufnehmen. Auch wenn wir Walnüsse und Cashewnüsse als entzündungshemmend einstufen, sind sie auf der Liste der sauren Lebensmittel zu finden.

- Cashew Nüsse
- Flachssamen
- Haselnüsse
- Leinsamen
- Macadamia Nüsse
- Mandeln
- Paranüsse
- Sonnenblumenkerne
- Walnüsse

## Entzündungshemmendes Getreide und Hülsenfrüchte

Die meisten Getreidearten gelten als entzündungsfördernd, da sie viele Kohlenhydrate und wenig Antioxidantien beinhalten. Aus diesem Grund sollte Getreide nur eingeschränkt verwendet werden. Vermeide auf jeden Fall Mais, Maismehl und weißen (polierten) Reis. Die gesündesten sind Vollkornprodukte. Hier ist eine kleine Auswahl.

- Buchweizen
- Gerste
- Hafer (steel cut)
- Naturreis
- Quinoa
- Roggen

### Hülsenfrüchte

- Erbsen
- Getrocknete Bohnen aller Art
- Kichererbsen
- Linsen

## Entzündungshemmende Getränke

Hände weg von Limonaden und zuckerhaltigen Fruchtsaftgetränken! Ebenso sollten alle Getränke mit viel Fructose und Maissirup gemieden werden. Hier die beste Auswahl:

- gefiltertes Wasser
- Grüner Tee
- Kräutertee
- Schwarzer Tee