

Wie wirkt Essen gegen Entzündungen?

Gesundheit / Einige Lebensmittel fördern Entzündungen im Körper, andere hemmen sie. Worauf sollte man achten?

GRÄNICHEN Wir wissen: längst nicht alle Ernährungstrends sind auch aus wissenschaftlicher Sicht sinnvoll. Die sogenannte «antientzündliche Ernährung» ist jedoch gut erforscht und mit Studien belegt. Sie kann unserem Körper helfen, gesund zu bleiben und auch Schmerzen lindern.

Warum gibt es überhaupt Entzündungen im Körper? Chronische Entzündungen können durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden, wie Autoimmunerkrankungen, Infektionen, Schadstoffbelastungen, einen stressigen Lebensstil oder eine ungesunde Ernährung. Das Immunsystem gerät dabei aus der Balance, bleibt kontinuierlich aktiv oder greift bei Autoimmunerkrankungen fälschlicherweise körpereigene Strukturen an.

Die Rolle der Ernährung

Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle bei der Entstehung und Bekämpfung von Entzündungen im Körper. Bestimmte Lebensmittel können Entzündungen fördern, während andere entzündungshemmend wirken.

So kann etwa eine ausgewogene Ernährung mit frischen, regionalen Lebensmitteln Entzündungen vorbeugen. Bewusstes Kochen und Essen entspannt und nährt. Eine entzündungshemmende Ernährung kann chronische Entzündungen reduzieren und das Risiko für Krankheiten wie rheumatoide Arthritis, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen und Herz-Kreislauferkrankungen senken.

Antientzündliche Ernährung bedeutet, möglichst die Lebensmittel vom Speiseplan zu entfernen, die Entzündungen (mit-)begünstigen. Ernährungswissenschaftler verbinden eine «mediterrane Kost» mit einer gesunden und auch antientzündlich wirkenden Ernährung. Diese Lebensmittel sind zu bevorzugen bei der täglichen Ernährung:

- Viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse, diese liefern Antioxidantien, Nahrungsfasern und gesunde Fette. Dunkelgrünes Gemüse und rote Früchte sind besonders wirksam.
- Zweimal pro Woche Fisch, der reich an Omega-3 Fettsäuren ist, etwa Lachs, Hering oder Makrele. Als Alternative, die die Schweiz keinen Meeresfisch produziert: Algenöl oder pflanzliche Öle.



Zu einer antientzündlichen Ernährung gehört auch viel saisonales Gemüse.

(Bild ©Yantra - stock.adobe.com)

- Öle mit einem hohen Anteil an alpha-Linolensäure, einer Vorstufe der Omega-3-Fettsäuren, wie etwa Raps-, Lein-, Weizenkeim- oder Walnussöl.
- Viele frische und unverarbeitete Produkte mit wenig Zusatzstoffen. Für ein gesundes Mikrobiom und eine gute Verdauung helfen zudem Bitterstoffe wie etwa Chicorée, Chicorino rosso, Endivien- oder Löwenzahn.
- Viele Gewürze und Kräuter enthalten entzündungshemmende und antioxidative Stoffe: so etwa Kurkuma, Ingwer, Zimt, Knoblauch, Oregano, Basilikum, Rosmarin, Majoran, Thymian und Salbei.

Um Entzündungen zu lindern, hat auch die Naturheilkunde einiges zu bieten: je nach Krankheit können unter anderem Brennnessel, Kamille, Schafgarbe, Ackerschachtelhalm, Frauenmantel oder Galgant verwendet werden.

Weniger ist mehr

Im Gegensatz sind folgende Lebensmittel zu vermeiden, die Entzündungen (mit-)verursachen:

- Hochverarbeitete Produkte: Fastfood, Fertigprodukte und Weissmehlprodukte enthalten oft Konservierungsstoffe und Zusatzstoffe, die Entzündungsprozesse beschleunigen können.
- Zucker und raffinierte Kohlenhydrate: Diese führen zu einem schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels und können Entzündungsreaktionen auslösen.
- Übermässiger Fleischkonsum: Insbesondere Schweinefleisch enthält viele entzündungsfördernde Fettsäuren.
- Transfette und bestimmte gesättigte Fette: Diese finden sich in gehärteten Pflanzenölen, mancher Margarine und vielen verarbeiteten Backwaren.
- Übermässiger Alkoholkonsum: Regelmässiger Alkoholgenuß kann zu Entzündungen in verschiedenen Organen führen.

Fett ist nicht gleich Fett

Die Fettqualität hat einen direkten Einfluss auf das Entzündungsgesche-

hen im Körper. Als entzündungsfördernd gilt die Arachidonsäure, eine ungesättigte Fettsäure, die zur Gruppe der Omega-6-Fettsäuren gehört. Größere Mengen sind vor allem in fetthaltigem Fleisch und Innereien sowie in Fetten wie Butter oder Schmalz enthalten. Die Arachidonsäure liefert die Bausteine für Hormone, mit denen der Körper die Immunabwehr aktivieren kann. Das Gegenstück, sozusagen den Ausschalter, liefern hauptsächlich die Omega-3-Fettsäuren. Ein Zuviel an Arachidonsäure kann zu einer Überreaktion des Immunsystems führen und es können Entzündungen entstehen.

Menschen mit chronischen Entzündungen sollten deshalb der Fleischkonsum auf zweimal pro Woche reduzieren und durch Fisch, Hülsenfrüchte, fettarme Milchprodukte oder Tofu ersetzen. Eine Verminderung der gebildeten Arachidonsäure kann durch eine gesteigerte Zufuhr von mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren erreicht werden. Sie verhindern einerseits die Abbauprozesse der Ara-

chidonsäure in entzündungsfördernde Eicosanoide und haben selbst eine entzündungshemmende Wirkung. Omega-3-Fettsäuren sind in Lebensmitteln wie fettreichem Meerfisch, Rapsöl, Baumnüssen sowie Leinöl vorhanden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass eine ausgewogene Ernährung, die reich an pflanzlichen Lebensmitteln, gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten ist und gleichzeitig arm an verarbeiteten Produkten und Zucker, einen positiven Einfluss auf Entzündungsprozesse im Körper haben kann.

Karin Nowack,
landwirtschaftliches Zentrum
Liebegg

TV-Tipp: Die Sendereihe «Die Ernährungs-Docs» im deutschen TV-Sender NDR. Darin beraten Medizinerinnen und Mediziner rund um die Themen Ernährung und Gesundheit, unter anderem auch Menschen mit entzündlichen Krankheiten. Die Fernsehbeiträge zeigen zudem, wie eine antientzündliche Ernährung konkret umgesetzt werden kann.