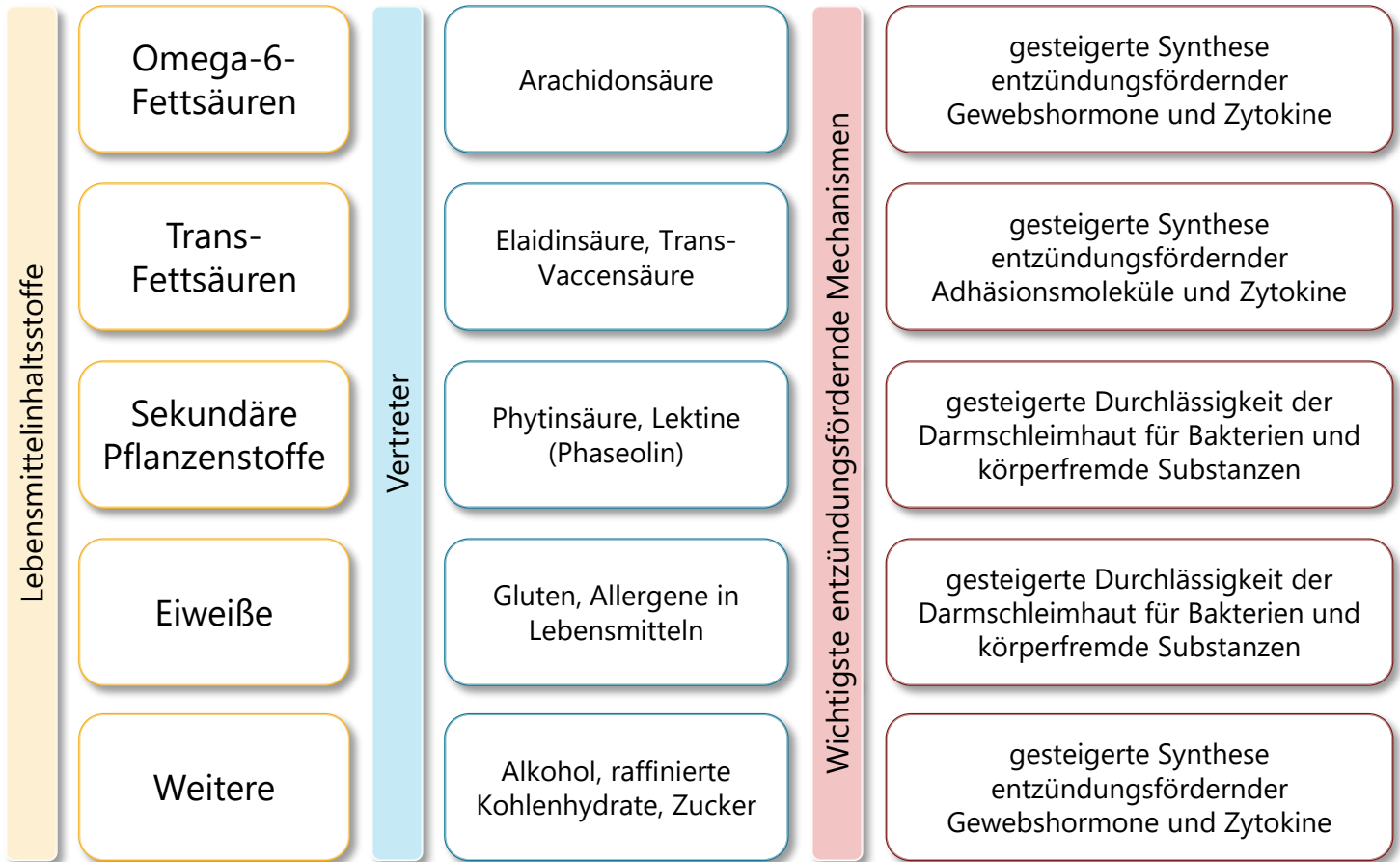


Entzündungshemmende Substanzen in Lebensmitteln

Lebensmittelinhaltsstoffe	Omega-3-Fettsäuren	Linolensäure Eicosapentaensäure (Docosahexaensäure)	Wichtigste entzündungshemmende Mechanismen	verminderte Synthese entzündungsfördernder Gewebshormone und Zytokine
	Bioaktive Substanzen	ätherische Öle , Flavonoide, Gerbstoffe, Phenolsäuren, Sulfide, Senfölglykoside		antioxidative Wirkung, verminderte Synthese entzündungsfördernder Zytokine und Zellen
	Ballaststoffe & Probiotika	Beta-Glucane, Resistente Stärke, fermentierte Milchprodukte		Bildung der kurzkettigen Fettsäure Butyrat (pH-Wert-Absenkung), „antientzündliche Darmflora“
	Vitamine und Mineralstoffe	Vitamine A, C, D und E; Kupfer, Magnesium, Selen, Zink		hauptsächlich antioxidative Wirkung (Modulation und Regeneration antioxidativer Systeme)
	Weitere	Phenylalanin, Chondroitin- und Glukaminsulfat		Hemmung Abbau Enkephaline, verminderte Wirkung Entzündungsmediatoren

Entzündungsfördernde Substanzen in Lebensmitteln



Entzündung und Ernährung: Gemüse sowie Obst und Pilze

Lebensmittel (Auswahl)	Entzündungshemmender Inhaltsstoff	Lebensmittel (Auswahl)	Entzündungsfördernder Inhaltsstoff
Gemüse und Pilze			
Artischocke, Schwarzwurzel	Ballaststoffe (Inulin)	Bohnen (dicke, Kidneybohne)	Lektine (Trigger)
Brokkoli	Senfölglykoside (Sulforaphan), Flavonoide (Kaempferol), Magnesium	Erbsen	Lektine (Trigger)
Chinakohl, Endivie	Hydroxyzimtsäuren	Kichererbsen	Lektine (Trigger)
Pilze	Ballaststoffe	Linsen	Lektine (Trigger)
Portulak, Spinat und Mangold	Vitamin C und E, Beta-Carotin, Zink, Magnesium	Sojabohnen	Lektine (Trigger)
Rote Bete	Betalain, Magnesium		
Zwiebel, Lauch	Sulfide		
Obst			
Ananas	Bromelain		
Dunkle Beeren	Quercetin, Anthocyane (Flavonoide); Vitamin C		
Kirschen	Anthocyane (Flavonoide)		
Zitrusfrüchte	Vitamin C		

Entzündung und Ernährung: Fisch, Fleisch und Milchprodukte

Lebensmittel (Auswahl)	Entzündungshemmender Inhaltsstoff	Lebensmittel (Auswahl)	Entzündungsfördernder Inhaltsstoff
Fisch			
Hering, Sprotte	Omega-3-Fettsäuren		
Lachs	Omega-3-Fettsäuren		
Makrele	Omega-3-Fettsäuren		
Thunfisch	Omega-3-Fettsäuren		
Fleisch und Wurst			
Leber (Innereien)	Kupfer, Vitamin A, Zink, Omega-3-Fettsäuren (Dorschleber)	Fleisch aus Massentierhaltung	Omega-6-Fettsäuren
Muskelfleisch von Weidetieren	Omega-3-Fettsäuren, Selen	Wurst	Omega-6-Fettsäuren
Wildfleisch	Omega-3-Fettsäuren		
Milchprodukte			
Fermentierte Milchprodukte	Probiotische Kulturen	Fette Milchprodukte aus Massentierhaltung	Omega-6-Fettsäuren
Käse	Zink		
Milchprodukte von Weidetieren	Omega-3-Fettsäuren		

Entzündung und Ernährung: Nüsse und Samen sowie Pflanzenöle

Lebensmittel (Auswahl)	Entzündungshemmender Inhaltsstoff	Lebensmittel (Auswahl)	Entzündungsfördernder Inhaltsstoff
Nüsse			
Cashew, Erdnuss, Haselnuss, Mandel, Paranuss	Ballaststoffe, Magnesium, Selen, (Vitamin E, Zink)	Erdnüsse	Omega-6-Fettsäuren
Macadamia, Walnuss	Ballaststoffe, Magnesium, Omega-3-Fettsäuren, Selen, Vitamin E		
Samen			
Chiasamen, Leinsamen	Ballaststoffe, Magnesium, Omega-3-Fettsäuren		
Indische Flohsamenschalen	Ballaststoffe	Sesam	Omega-6-Fettsäuren
Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne	Ballaststoffe, Magnesium, (Vitamin E, Zink)	Sonnenblumenkerne	Omega-6-Fettsäuren
Pflanzenöle			
Hanföl, Leinöl	Omega-3-Fettsäuren	Distelöl	Omega-6-Fettsäuren
Kokosnussöl	Antioxidantien	Erdnussöl	Omega-6-Fettsäuren
Lebertran, Haifischöl, Heringsöl	Omega-3-Fettsäuren, Vitamin A und E	Maiskeimöl	Omega-6-Fettsäuren
Rapsöl, Walnussöl, Weizenkeimöl	Omega-3-Fettsäuren, Vitamin E	Sonnenblumenöl	Omega-6-Fettsäuren

Entzündung und Ernährung: Kräuter und Gewürze

Lebensmittel	Entzündungshemmender Inhaltsstoff	Lebensmittel	Entzündungshemmender Inhaltsstoff
Bärlauch	ätherisches Öl, Vitamin C, Senfölglykoside, Flavonoide	Kümmel	ätherisches Öl, Flavonoide, Cumarine
Basilikum	ätherisches Öl, Terpene, Flavonoide	Lorbeer	ätherisches Öl
Bohnenkraut	ätherisches Öl, Gerbstoffe	Meerrettich	Vitamine C und B2, Magnesium, Senfölglykoside, Flavonoide, ätherisches Öl
Borretsch	Vitamin A, ätherisches Öl	Muskatnuss	ätherisches Öl
Brunnenkresse	Senfölglykoside, Vitamin C	Oregano	Vitamin C, ätherisches Öl, Gerbstoffe
Chili	Capsaicin	Paprika	Capsaicin, Vitamin C
Currykraut	ätherisches Öl	Petersilie	Vitamin A, B2 und C; Apiin, ätherisches Öl
Dill	ätherisches Öl, Vitamine A und C	Pfeffer	ätherisches Öl, Flavonoide
Gewürznelke	ätherisches Öl, Flavonoide (Quercetin), Phenolsäuren	Pfefferminze	ätherisches Öl, Phenolsäuren, Flavonoide
Ingwer	Vitamin C, Flavonoide, Zink	Piment	ätherisches Öl, Gerbstoffe
Kardamom	ätherisches Öl	Rosmarin	ätherisches Öl, Gerbstoffe
Kerbel	ätherisches Öl, Vitamin C, Carotinoide	Senf	Senfölglykoside, ätherisches Öl
Knoblauch	Sulfide	Salbei	ätherisches Öl, Flavonoide, Gerbstoffe
Kreuzkümmel	ätherisches Öl, Gerbstoffe, Luteolin und Apigenin (Flavonoide)	Thymian	Carnosol und Carnosolsäure
Kurkuma	ätherisches Öl, Kurkumin	Vanille	Zimtsäureester (Flavonoide)?

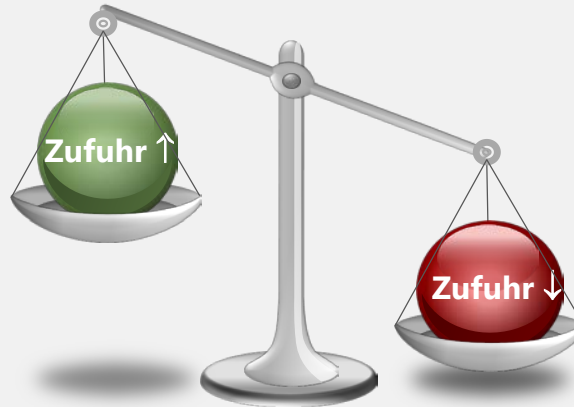
Entzündung und Ernährung: Getreide, Brot, Backwaren und weitere Lebensmittel

Lebensmittel (Auswahl)	Entzündungshemmender Inhaltsstoff	Lebensmittel (Auswahl)	Entzündungsfördernder Inhaltsstoff
Getreide, Brot und Backwaren			
Sauerteigprodukte	probiotische Kulturen	Fertigbackwaren	Trans-Fettsäuren, Gluten
Vollkornprodukte aus Gerste, Hafer, Hirse, Roggen und Weizen	Ballaststoffe, Magnesium, Zink, (Selen)	Produkte aus Gerste, Hafer, Roggen und Weizen	Gluten, Phytinsäure
Weizenkleie	Ballaststoffe, Magnesium		
Weitere Lebensmittel			
Algen (Braunalgen, Meeresalgen, Spirulina)	Fuoidan, Magnesium	Süßungsmittel, Süßwaren und Zucker	Glukose (Zucker)
Grüner Tee	Catechine (Flavonoide)	Alkoholische Getränke	Alkohol (Ethanol)
Knochenbrühe	Chondroitin und Glukosamin	Fertigprodukte, Chips	Omega-6-Fettsäuren, Trans-Fettsäuren, Zucker, Gluten

Entzündungshemmende Ernährung: Fazit und praktische Tipps

Wichtig ist eine Balance zwischen entzündungshemmenden und -fördernden Lebensmitteln

- fermentierte Milchprodukte (Joghurt, Buttermilch)
- fetter Seefisch (Thunfisch, Lachs, Makrele, Hering)
- Gemüse, Pilze (und eingeweichte Hülsenfrüchte)
- Gewürze und Kräuter
- Nüsse und Samen (Walnüsse, Leinsamen, Chiasamen)
- Obst (dunkle Beeren, Zitrusfrüchte)
- Öle (Kokosnussöl, Leinöl, Rapsöl, Walnussöl)



- alkoholische Getränke
- Fast Food
- Fertigprodukte
- Fleisch aus Massentierhaltung, Wurst
- Süßigkeiten, Zucker
- Weißmehlprodukte
- Weizenvollkorn und Fertigbackwaren

Praktische Tipps

Gemüse und Obst kombinieren und öfter abwechseln.

Gerichte und Speisen mit Kräutern und Gewürzen verfeinern.

Pflanzenöle nur für die kalte Küche verwenden.

Nüsse und Samen sowie Hülsenfrüchte einweichen.

Getreide einweichen und keimen. Individuell austesten.