

## Antientzündliche Ernährung

Stille, unterschwellige Entzündungen entstehen als Reaktion auf einen ungesunden Lebensstil, wozu auch Ernährungsfaktoren gehören. Solche Entzündungsprozesse gehen mit diversen chronischen Erkrankungen als Teil der zugrunde liegenden Ursachen sowie als Verstärker des Krankheitsprozesses einher.

Eine antientzündliche Ernährung kann präventiv und therapiebegleitend Leben verlängern und die Lebensqualität verbessern. Neben einer Gewichtsreduktion bei Adipositas – das Bauchfett produziert Hormone und Entzündungsfaktoren, die eine chronische Entzündung aufrechterhalten – haben verschiedene Nährstoffe einen unterschiedlichen Einfluss auf Entzündungen. Die Qualität der Kohlenhydrate ist entscheidend, und bei den Fetten kommt es auf das Fettsäuremuster an. Diverse Vitamine, Spurenelemente und bioaktive Pflanzenstoffe als Antioxidanzien schützen vor oxidativem Stress und wirken teilweise auch direkt entzündungshemmend.

Schließlich gibt es auch Speisen, die sowohl entzündungsfördernde als auch entzündungshemmende Substanzen enthalten. Auch ein Mangel an bestimmten Nährstoffen, etwa durch Weglassen bestimmter Lebensmittelgruppen, kann Entzündungen fördern. So kommt es auch auf die Gesamternährung an: Günstig ist es, das Gleichgewicht mehr zu den entzündungshemmenden Substanzen im Speiseplan zu verschieben. Dabei hilft eine ausgewogene, stärker pflanzenbetonte Ernährung reich an frisch zubereiteten Speisen mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, wertvollen Pflanzenölen, Samen und Vollkorngetreide, aber auch Fisch und Milchprodukten.

### Kontakt:

Dr. oec. troph. Lioba Hofmann  
Fachjournalistin für Ernährung  
D-53840 Troisdorf  
+49 1577 252 40 57  
Liobahofmann@hotmail.de