

Nicole Wobker

15 Tipps für eine entzündungshemmende Ernährung

Hashimoto-Thyreoiditis- und Morbus Basedow-PatientInnen leiden oft unter einer erhöhten Entzündungsneigung. Diese ist zumindest teilweise durch eine darauf abgestimmte Ernährung beeinflussbar.

Nachfolgend 15 Tipps, die Ihnen dabei helfen können, eine solche entzündungshemmende Ernährung im Alltag konkret umzusetzen.

1. Essen Sie mehr **Obst, Gemüse, Nüsse und Samen**. Einige Lebensmittel mit einem positiven Einfluss auf Entzündungen sind Ananas, Äpfel, Avocado, Beerenobst, Granatapfel, Grapefruit, Hagebutten, Kirschen, Kiwi, Limetten, Mandarinen, Mango, Orangen, Pflaumen, Sanddorn, Wassermelonen und Zitrusfrüchte.
2. Vermeiden Sie entzündungsfördernde Lebensmittel mit einem hohen Zuckeranteil wie Obstkompott, Marmeladen und Trockenobst. Stark verarbeitete Lebensmittel die oft mit raffiniertem Zucker konserviert sind sollten ebenfalls vermieden werden.
3. Verzehren Sie mehr **Fisch**, insbesondere fettreiche Sorten wie Lachs, Makrele und Sardinen. Diese Fischarten enthalten Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmende Eigenschaften haben.
4. Verwenden Sie **Gewürze wie Kurkuma, Ingwer, Knoblauch und Zimt** in Ihrer Küche. Diese können dazu beitragen, Entzündungen im Körper zu reduzieren.
5. Bevorzugen Sie **gesunde Fette wie Oliven-Öl, Kokos-Öl und Avocado-Öl**.
6. Greifen Sie häufiger zu **Vollkornprodukten wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln und braunem Reis**. Diese Lebensmittel sind reich an Ballaststoffen.
7. Verzichten Sie auf Milchprodukte, die Laktose enthalten. Stattdessen können Sie laktosefreie Milchprodukte oder pflanzliche Milchalternativen wie Mandelmilch, Sojamilch oder Hafermilch verwenden.
8. Nehmen Sie mehr **Hülsenfrüchte** wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen zu sich.
9. Verringern Sie den Konsum von Fleisch und Wurstwaren, da sie Entzündungen im Körper fördern können. Als Ersatz können Sie auf pflanzliche Proteinquellen wie Tofu, Tempeh und Seitan zurückgreifen.
10. Integrieren Sie häufiger **fermentierte Lebensmittel** wie Sauerkraut, Kimchi und Kefir in ihren Ernährungsplan. Diese Lebensmittel enthalten probiotische Bakterien, die dazu beitragen können, Entzündungen im Körper zu reduzieren.
11. Reduzieren Sie den Konsum von Genussgiften wie Alkohol und Tabak.
12. Genießen Sie mehr **dunkle Schokolade** mit einem hohen Kakao-Anteil. Dunkle Schokolade enthält Flavonoide, die entzündungshemmende Eigenschaften haben.
13. Versuchen Sie auf künstliche Süßstoffe wie Aspartam und Saccharin zu verzichten.
14. Würzen Sie weniger mit Salz, sondern mehr mit **Kräutern wie Rosmarin, Thymian und Oregano**. Diese enthalten Antioxidantien mit einer positiven Wirkung auf Entzündungen.
15. Streichen Sie Lebensmittel von Ihrem Speiseplan, auf die Sie allergisch reagieren und verhindern sie so allergische Reaktionen die ebenfalls Entzündungen im Körper auslösen können.