

Entzündungshemmende Ernährung - Essen als Medizin

Entzündliche Prozesse spielen eine Rolle bei einer Vielzahl von Erkrankungen, wie z. B. Arthrose, Rheuma, Diabetes oder Autoimmunerkrankungen. Aber manchmal verlaufen Entzündungen im Körper auch ab, ohne dass wir davon wissen. Symptome wie Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen oder Müdigkeit können Folgen von Entzündungsprozessen im Körper sein. Durch die clevere Auswahl unserer Lebensmittel können wir Entzündungen mindern und der Entstehung vorbeugen.

Welche Lebensmittel wirken entzündungsfördernd?

Zucker: Laut offiziellen Empfehlungen liegt die maximale Zufuhr von Zucker bei 50 Gramm (16 Würfelzucker) pro Tag. Hierzu zählt sowohl der klassische Haushaltszucker als auch natürliche Zuckeralternativen wie Honig oder Sirup. Mit etwa 95 Gramm Zucker (31 Würfelzucker) pro Tag verzehren wir im Durchschnitt allerdings fast das Doppelte der empfohlenen Menge.

Weißmehlprodukte: Die Verträglichkeit von Weizen ist sehr individuell. Ob das Getreide in deinem Körper Entzündungen fördert, kann medizinisch abgeklärt werden.

Fleisch und Transfette: Die hier enthaltenen Fettsäuren wirken entzündungsfördernd in unserem Körper.

Was wirkt entzündungshemmend?



- Omega-3-Fettsäuren: Sie wirken im Körper entzündungshemmend. Du findest sie z. B. in fettreichem Fisch, Leinöl oder Walnüssen
- Sekundäre Pflanzenstoffe: Du findest sie unter anderem in Hülsenfrüchten, Nüssen, Obst und Gemüse.
- Antioxidantien: Sie sind als Radikalfänger im Körper wirksam. Du findest sie in großer Menge in Himbeeren, Blaubeeren und grünem Gemüse.

Gewürze - Die Apotheke der Natur:

Die Ingwervurzel enthält mehr als 25 Antioxidantien und ist damit eine Wunderwaffe im Kampf gegen freie Radikale im Körper. Dem Ingweröl wird eine entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben, die unter anderem unsere Gedächtnisleistung unterstützen soll.

Auch Kurkuma enthält ätherischen Öle und eine Vielzahl an Vitaminen. Er wirkt entzündungshemmend und hilft bei Verdauungsbeschwerden.

3 entzündungshemmende Alltags-Tipps:

1. Bereite dir deine eigenen Snacks und Süßigkeiten zu. So kannst du selbst bestimmen, wie viel Zucker du verwendest.
2. Schon mal Intervallfasten ausprobiert? Durch eine lange Essenspause gibst du deinem Körper eine wohltuende Auszeit.
3. Integriere regelmäßige körperliche Aktivitäten in deinen Alltag, um Entzündungen im Körper entgegenzuwirken.



Hier geht's zu unseren Rezepten:

<https://vimeo.com/user/106172394/folder/3478733>