

Therapie bei Aphthen

Erstsendung: Montag, 10.02.2020, 21:00 Uhr

Die Ursachen für wiederkehrende, schmerzhafte Aphthen sind noch weitgehend unklar. Unter den möglichen Auslösern sind allerdings verschiedene Lebensmittel, die durch ihre Inhaltsstoffe oder ihre Konsistenz zur Bildung von Aphthen beitragen können. Auch treten die Schleimhautgeschwüre gehäuft bei einer Mangelversorgung mit Vitamin B12, Eisen oder Folsäure auf. Neben einer allgemein immunstärkenden Lebensweise mit genügend Bewegung und Stressabbau lohnt es sich daher, auf die Ernährung zu achten.

Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ **Grundlegende Regel:** drei Handvoll Gemüse und zwei Handvoll Obst am Tag. Obst und Gemüse liefern Ballaststoffe, Vitamine und entzündungshemmende sekundäre Pflanzenstoffe.
- ✓ **Kohlenhydrate** - zum Beispiel Brot, Nudeln - **nur in Maßen** essen. Wenn, dann **am besten Vollkorn** und gut kauen.
- ✓ Zur **Schonung des Immunsystems** meiden: Weizen(-produkte), Schweinefleisch und -wurst, Kuhmilch (Trinkmilch), Zucker und Süßes, Fertiggerichte und andere industriell hochverarbeitete Lebensmittel.
- ✓ Als **mögliche Auslöser meiden: histaminhaltige Nahrungsmittel**. Histamin bildet sich vor allem bei der Lagerung und Reifung von eiweißreichen Lebensmitteln. Verzehren Sie Lebensmittel daher so frisch wie möglich. Die Menge an Histamin und histaminverwandten Stoffen, die Menschen mit Aphthen beschwerdefrei aufnehmen können (Toleranzschwelle), ist individuell verschieden. Am besten **Ernährungstagebuch** führen, um die Auslöser zu identifizieren.
- ✓ Zur **Schonung der Mundschleimhaut** Vorsicht mit scharfen Gewürzen und groben, kantigen Speisen (Brot-, Pizzakruste).
- ✓ **Auf Vitamine und Spurenelemente achten:** B12 steckt in vielen tierischen Produkten (etwa Leber, Austern, Hering, Lachs, Eigelb, Käse), Eisen zum Beispiel in Vollkornflocken oder Vollkorn-Sauerteigbrot, Folsäure unter anderem in Haferkleie. Eisen und Folsäure zugleich finden sich in Hülsenfrüchten und frischen grünen Kräuter- und Gemüsesorten.
- ✓ **Trinken:** gern ungesüßte Kräutertees wie Salbei-, Kamille-, Fenchel- oder Pfefferminztee und Wasser. Drei Tassen frisch gebrühter schwarzer Kaffee am Tag (ohne Milch und ohne Zucker) dürfen als entzündungshemmend gelten. Alkohol, insbesondere Rotwein, stark reduzieren.
- ✓ Ein Gemisch aus Salbei- und Kamillentee eignet sich auch sehr gut zur **Mundspülung** (zweimal täglich).
- ✓ Zur **Stärkung einer gesunden Darmflora** und Abwehrkraft eventuell Probiotika zuführen. Probiotische Bakterien stecken in Sauermilchprodukten wie Joghurt, Dickmilch, Buttermilch oder höher dosiert in speziellen Aufbau-Präparaten aus der Apotheke.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	Brot/ Brötchen aus Dinkel oder Roggen ohne Zusatzstoffe und ohne Hefe, Knäckebrot aus Dinkel, Getreideflocken, -körner, Hirse, Buchweizen, Grieß, Stärke, weizenfreie Nudeln, Kartoffeln, Reis	Weizenprodukte (Backwaren, Müsliflocken), Brot/Brötchen mit Zusatzstoffen/ Käse/ Wurst, Paniermehl, Weizenkeime; Fertigmüsli mit getrockneten Früchten oder mit Nüssen
Süßes und Knabberkram	In Maßen: Honig, aus geeignetem Obst selbst gemachte Konfitüre, Fruchtkaltschale, Fruchtquark oder Kompott, Fruchtbonbons, Fruchtgummi, Brausebonbons, Kaugummi, Popcorn	Schokolade und Süßwaren mit Schokolade, Mandeln oder Nüssen, z. B. Schokocreme, Nuss-Nougat-Creme, Pudding mit Schokostückchen oder Nüssen, Erdnusscreme, Marmelade, Konfitüre, Nougat, Marzipan
Fertiggerichte und Convenience-Produkte Carrageen (E407 z. B. in Milchprodukten oder Teigen) kann einen hohen Gehalt an biogenen Aminen aufweisen, Glutamate (E620-E625) behindern den Histaminabbau	<i>Zutatenliste immer beachten!</i>	Back-, Soßen-, Suppenfertigmischungen mit Zusatzstoffen, Ketchup, Mayonnaise, Remoulade, Dressings, Feinkostsalate, Fleischextrakte, Trockenhefe, Hefeextrakte, Würzsoßen, fermentierte Produkte auf Sojabasis wie z. B. Sojasoßen
Obst	Alle (bis auf rechte Spalte), frisch oder tiefgekühlt , wie z. B. Äpfel, Kirschen, Melone, Nektarinen, Stachelbeeren	Ananas, Birnen, Bananen, Erdbeeren, Himbeeren, Kiwi, Papaya, Trauben, Pflaumen, alle Zitrusfrüchte; Oliven aus der Dose; Obstkonserven, getrocknetes Obst; überreifes Obst/Obst mit Druckstellen
Gemüse	Alle (bis auf rechte Spalte), frisch oder tiefgekühlt - wie z. B. Blattsalate, Gurke, Karotten, diverse Kohlsorten, Kürbis, Steckrüben, weiße und grüne Bohnen, Erbsen, Zwiebeln, Zucchini	Aubergine, Avocado, Kohlrabi, Spinat, Tomaten , Pilze; Keimlinge, Sprossen, Soja; milchsauer fermentiertes Gemüse wie z. B. Sauerkraut, Gewürzgurken und Mixed Pickles; Gemüsekonserven

Nüsse und Samen	Kokosnuss, Macadamianüsse, Maroni, Pinienkerne, Kürbiskerne, Sesam	Alle anderen
Fette und Öle	Butter, Margarine, pflanzliche Öle (raffiniert)	Nussöle
Getränke	Mineralwasser, Kräutertee, Rooibos-Tee; nach individueller Verträglichkeit in Maßen: verdünnte Säfte aus geeigneten Obst- oder Gemüsesorten; schwarzer Kaffee	Kakao, Energydrinks; Tomatensaft, Orangensaft und Säfte aus anderem unverträglichen Obst/Gemüse, Sojamilch; schwarzer Tee, grüner Tee, Brennnesseltee; Alkoholika (insbesondere Rotwein)
Fisch und Meeresfrüchte	Scholle, Kabeljau, Schellfisch, Rot- und Goldbarsch, Seelachs, Seehecht, Forelle - frisch gefangen oder sofort tiefgefroren	Thunfisch, Hering, Sprotte, Sardinen, Sardellen, generell Fischkonserven, Fisch geräuchert (z. B. geräucherte Makrele) und mariniert (Hering in Soße), Schalen- und Krustentiere, Muscheln
Wurstwaren und Fleisch	frisches und tiefgekühltes Fleisch, selbst hergestellter Bratenaufschnitt und Frikadellen, Koch- und Brühwurst; generell und besonders bei Hackfleisch sehr auf Frische achten!	Rohe, geräucherte oder gepökelte Fleisch- und Wurstwaren wie Salami, Schinken, Cervelatwurst, Landjäger, Bündnerfleisch, Fleischsalat; generell Schweinefleisch, Innereien; Fleischkonserven
Eier	gekocht oder gebraten	Soleier
Milch und Milchprodukte, Käse	Quark, Hüttenkäse und Frischkäse, Mascarpone, Ricotta, saure und süße Sahne (<i>ohne Carrageen!</i>), Joghurt, Dick- und Buttermilch, Butterkäse, junger Gouda	Alle lang gereiften Käse wie Parmesan, Gorgonzola, Blauschimmelkäse, Roquefort, Hartkäse wie Bergkäse, Emmentaler, Gruyère und Cheddar, Schnittkäse wie mittelalter Gouda, Tilsiter und Edamer, Weichkäse wie Camembert und Brie; Sauermilchkäse wie Handkäse und Harzer Käse

Eine Ernährungsumstellung sollte immer mit dem Hausarzt und/oder einem Ernährungsberater besprochen werden.

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungsberatungs-Team vom Medicum Hamburg.