

Therapie bei Akne

Erstsendung: Montag, 22.2.2021, 21:00 Uhr

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ **Täglich Gemüse** (3 Hände voll) als Rohkost (lieber nicht abends), gedünstet, als Suppe oder im grünen Smoothie + **Obst** in Maßen (1 Handvoll reicht).
- ✓ **Entzündungshemmende Ernährung:** hochwertiges Lein- oder Hanföl zu kalten Speisen wie Salaten; 2 x wöchentlich Fisch - gern fetthaltigen wie Lachs, Hering oder Makrele; Gewürze wie z. B. Oregano, Kurkuma, Ingwer (aber nicht zu viel Scharfes, keine Mischgewürze).
- ✓ Wenig **Fleisch** - wenn, bevorzugt Geflügel. Schweinefleisch eher meiden: Arachidonsäure daraus (sowie aus Eiern und Milchprodukten) kann Entzündungen fördern.
- ✓ **Zucker und Weißmehlprodukte** gelten als entzündungsfördernd - **bitte einschränken**, auch versteckte Zucker aus Fertigprodukten!
- ✓ **Kuhmilch-Produkte** stehen im Verdacht, Akne zu verschlimmern - daher nach Möglichkeit für 3-4 Monate ganz meiden. Falls keine deutliche Besserung eintritt, kann die Kuhmilch-Diät gelockert werden.
- ✓ **Normalgewicht anstreben.**
- ✓ Mehrstündige Pausen zwischen den Mahlzeiten halten, **Zwischenmahlzeiten meiden**. Notfall-Snacks: Nüsse, Knabbergemüse oder ein zuckerarmer Smoothie (z. B. mit Löwenzahn, Gurke, Heidel-/Brombeeren + Blättern von rote Bete, Kohlrabi oder Möhren).
- ✓ Tagesplan: Frühstück z. B. Porridge mit Beeren oder Chiasamenpudding; Mittagessen z. B. Fisch mit Ratatouille oder Avocado mit Zitronensaft und Haferbrot; Abendessen z. B. Gemüsesuppe mit Fenchel oder Brokkoli und dazu Eiweiß aus Fisch und Geflügel.
- ✓ **Essen Sie abwechslungsreich**, damit Sie mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden. Wegen der Meidung von Kuhmilch(produkten) **Kalzium** über kalziumreiche Mineralwässer und Gemüsesorten wie Brokkoli und Fenchel zuführen.
- ✓ Oft spiegelt die Haut die **Gesundheit von Darm und Leber** wider. Für einen gesunden Darm auf genügend **Ballaststoffe** achten (Gemüse, Vollkorn), fermentiertes Gemüse wie Sauerkraut(-saft) in die Ernährung einbauen. Zur Anregung der Lebertätigkeit: Bitterstoffe (z. B. Rucola, Chicorée).
- ✓ Das **Rauchen aufgeben**.
- ✓ Äußerlich hilft ein **Dampfbad mit Kamillenblüten**: Es weitet die Poren, Talg und Schmutz können besser abfließen (ca. 10-15 Minuten, 1-2 x wöchentlich).
- ✓ Seelische Entgiftung: Pflegen Sie nicht nur Ihre Haut, sondern auch Ihre Seele: Täglich sollten Sie 2 x 15 Minuten **Entspannung** einplanen - z. B. mit leichter Musik, Atemübungen, Yoga, autogenem Training, progressiver Muskelrelaxation oder einfach einem Spaziergang.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis → nicht mehr als 2 Hände voll pro Tag	Vollkornbrot (bevorzugt aus Hafer, Dinkel, Roggen, Reis-, Maismehl); Müslis und (Pseudo-) Getreideprodukte aus Hafer, Dinkel, Buchweizen, Hirse, Amarant, Quinoa; Kartoffeln, Polenta, Reis, Reismudeln, Maisnudeln, Asia-Glasnudeln, Buchweizennudeln (Soba)	Weißbrot, Toastbrot, Croissant, Knäckebrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Laugengebäck; Hartweizennudeln, Couscous, Bulgur, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fast Food, Fertigprodukte
Snacks & Knabberereien (bei Bedarf max. eine kleine Hand voll pro Tag)		Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte, Eiscreme; Chips, Salzgebäck
Obst → 1-2 Portionen/Tag – eine große Handvoll reicht aus	Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren (frisch), Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kiwi, Marillen, Nektarine, Orange, Papaya, Pflaumen, Pfirsich, Sauerkirschen, Stachelbeeren, Wassermelone, Zwetschgen	<u>In Maßen noch in Ordnung:</u> Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Süßkirschen, Mango, Weintrauben <u>Nicht:</u> gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
Gemüse → 3 Portionen/Tag	Alle Salatsorten, Salat mit Bitterstoffen, Löwenzahn, Blätter von rote Beete, Kohlrabi, Möhrengrün in Smoothies , Bohnen, Linsen, Erbsen, Möhren, Gurke, Fenchel, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohlarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut, Pilze	<u>In Maßen:</u> Tiefkühlgemüse mit Butter oder Sahne <u>Nicht:</u> Sojabohnen, -sprossen
Nüsse und Samen → ca. 20 g/Tag	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Lein-, Flohsamen, Cashewkerne, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
Fette und Öle → ca. 2 EL/Tag	Leinöl*), Weizenkeimöl*), Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl	Schweine- und Gäneschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke → 2-3 Liter/Tag	Wasser, ungezuckerter Tee – besonders Kräutertees (Brennnessel, Löwenzahn, Fenchel) und Basentee	Fruchtsaft, Softdrinks, Milchmixgetränke (s. u.), Sojadrink, Kaffee, Alkohol

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Fisch und Meeresfrüchte 2 Portionen/Woche	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch; Schalentiere wie Flusskrebbs, Garnele, Hummer, Shrimps, Krabben	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt, paniertes Fisch
Magere Wurstwaren und mageres Fleisch max. 1-2 Portionen/Woche (100 g Rohgewicht)	<u>in Maßen:</u> Hühnerfleisch, Putenfleisch/-aufschnitt, <u>selten:</u> Rinderfilet, Kalbfleisch oder Wild, Corned Beef	Schweinefleisch, wie Schinkenspeck, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck, und Wurstwaren – ob Aufschnitt, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst; paniertes Fleisch
Eier, Milchprodukte, Käse	Eier (max. 2 pro Woche); Hafer-, Mandel-, Reis oder Kokosmilch als Kuhmilchersatz; <u>nach Auslassphase evtl.</u> Schaf- oder Ziegenmilchprodukte (Joghurt, Käse)	Kuhmilch und -milchprodukte; Pudding, Milchreis, Kakaozubereitungen

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.