

## Therapie bei Blasenentzündung

Erstsendung: Montag, 15.01.2018, 21:00 Uhr

### Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ Die Ernährungsumstellung zielt darauf, die Entzündungen zu bekämpfen und das Immunsystem zu stärken. Die Basis der Ernährung sollte dabei aus Gemüse (zubereitet mit hochwertigen Ölen) und zuckerarmen Obstsorten bestehen.
- ✓ Wenig: Kartoffeln, Nudeln, Reis, Brot und Fertiggerichte. Zu viele einfache Kohlenhydrate wie Zucker oder Weißmehl belasten das Immunsystem und fördern Entzündungen. Am besten zuckerhaltiges einmal für vier Wochen komplett weglassen.
- ✓ Fertiggerichte und Fertigprodukte wie Fruchtjoghurts, Säfte etc. meiden: Sie enthalten meist zu viel Zucker und Emulgatoren.
- ✓ Wenig Snacks essen - wenn, am ehesten einen grünen Smoothie (mit reichlich Gemüse!), Nüsse, zuckerarmes Obst, dunkle Schokolade.
- ✓ Ballaststoffreiche Kohlenhydrate bevorzugen (Vollkornnudeln, Vollkornbrot ...) – gut für den Darm und sättigen auch länger.
- ✓ Viel trinken, besonders während eines akuten Infekts (2 Liter pro Tag, davon ein halber Liter Schachtelhalmtée)
- ✓ Probiotika (etwa Milchsäurebakterien, z. B. in Kefir, Sauerkrautsaft oder als Präparat aus der Apotheke) und Präbiotika (Ballaststoffe) helfen der Darmflora und damit dem Immunsystem. Sie sind insbesondere dann wichtig, wenn die Darmflora durch Antibiotika-Einnahme geschädigt wurde.
- ✓ Unterleib und Füße warm halten.
- ✓ Auf ausreichend Vitamin D achten für eine starke Immunabwehr, täglich mindestens 30 Minuten an der frischen Luft spazieren gehen (8.000-10.000 Schritte).

**Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden.**

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis</b>	<u>In Maßen:</u> Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte, insbesondere aus Gerste, Dinkel, Roggen oder Hafer, Scheingetreide wie Buchweizen, Amarant, Quinoa (glutenfrei); Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food

<b>Süßes und Knabberkram</b> (bei Bedarf 1 kleine Handvoll am Tag)	Gelegentlich ein Stück Zartbitterschokolade (Kakao 70 % mind.)	Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips
<b>Obst</b> (1-2 Portionen/Tag)	Alle zuckerarmen Obstsorten; <u>in Maßen, da zuckerreich:</u> Banane, Kaki (Sharon), Weintrauben, Kirsche, Ananas, Mango, Honigmelone und Birne	gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
<b>Gemüse</b> (3 Portionen/Tag)	keine Einschränkungen	
<b>Nüsse und Samen</b> (ca. 40 g/Tag)	keine Einschränkungen außer s. rechts	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
<b>Fette und Öle</b> (ca. 2 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Hanföl, Walnussöl, Leinöl*), Weizenkeimöl; <u>In Maßen:</u> Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl
<b>Getränke</b> (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee (v. a. Schachtelhalm); bis zu 3 Tassen frisch gemahlener und gebrühter Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Milchmixgetränke, Alkohol
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b> (2 Mal pro Woche, insg. 200-250 g)	keine Einschränkungen außer s. rechts	Panierter Fisch
<b>Wurstwaren und Fleisch</b> (2-3 Mal pro Woche, insg. 200-250 g)	magerer Aufschnitt wie Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Hühnerfleisch, Putenfleisch, Rinderfilet	Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst, Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck und Ähnliche
<b>Eier, Milch und Milchprodukte, Käse</b>	Eier in allen Variationen; Milch bis 3,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt bis 3,5 % Fett; <u>Käse bis 45 % Fett i. Tr.:</u> Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella	Mayonnaise; Creme fraiche; gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

\*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.

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