

Therapie bei Fersensporn

Erstsendung: Montag, 12.02.2018, 21:00 Uhr

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ **Grundstein** der Ernährung sollten **Gemüse**, genügend **Eiweiß** (etwa aus Nüssen und Hülsenfrüchten) und **hochwertige pflanzliche Öle** (etwa Lein- und Weizenkeimöl) sowie **zuckerarme Obstsorten** sein.
- ✓ **Entzündungsfördernde Arachidonsäure** (tierische Fette, auch Pflanzenöle wie Distel-, Sonnenblumenöl) sowie **Zucker/Snacks und Fertigprodukte meiden**.
- ✓ Dafür **mehr entzündungshemmende Nahrungsmittel**: Vitamin C (z. B. Paprika, Kohl, Zitrusfrüchte), Vitamin E (Pflanzenöle, Nüsse), Antioxidantien (frisches Obst, Gemüse, Kräuter), grüner Tee, Kaffee (schwarz), Gewürze wie Kurkuma, schwarzer Pfeffer; Omega-3-Fettsäuren (Lein-, Hanf- oder Chia-Öl, fetter Seefisch wie Lachs, Makrele).
- ✓ **Bei Übergewicht unbedingt abnehmen**: 1. um die Ferse vom Druck zu entlasten, 2. weil das Fettgewebe im Bauchraum entzündungsfördernde Botenstoffe produziert und dadurch die Schmerzen verschlimmert.
- ✓ Zur Gewichtsreduzierung evtl. **Intervallfasten** versuchen: nur 2 Mahlzeiten am Tag (z. B. um 10 und um 18 Uhr), dazwischen 16 Stunden Pause.
- ✓ Auf genügend **Bewegung** achten, ggf. im Wasser (Schwimmen, Aquajogging).
- ✓ **Mahlzeitenbeispiele: Frühstück**: grüner Smoothie (ggf. + Joghurt) oder Quark mit Früchten und Leinöl/Weizenkeimöl oder Vollkornbrot mit Frischkäse und Rohkost.
Mittagessen: Mischkost, z. B. zwei Hände Dinkel-Pasta oder Naturreis mit drei Händen Gemüse nach Wahl.
Abendessen: z. B. Gemüsesuppe oder gedünsteter Fisch mit Gemüse. Rohkost ist für viele Menschen abends schlechter verträglich, verlangt Höchstleistungen vom Darm.

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

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis → nicht mehr als 2 Handvoll pro Tag	Vollkornbrot; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Croissant, Knäckebrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Laugengebäck; Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer
Snacks, Knabberkram (max. 1 kleine Handvoll/Tag)	<i>(Gelegentlich: 70%-ige Zartbitterschokolade)</i>	Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte (s. u.), Eiscreme, Chips, Salzgebäck
Obst → 1-2 Handvoll/Tag	zuckerarmes Obst wie Beeren, Äpfel etc.; <u>in Maßen wegen Zuckergehalt:</u> Banane, Kaki (Sharon), Ananas, Weintraube, Süßkirsche, Mango,	gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst

	Honigmelone und Birne	
Gemüse → 3 Portionen/Tag	Artischocken, alle Salatsorten, gern mit Bitterstoffen (Chicoree, Löwenzahn), Blätter von roter Bete, Kohlrabi, Möhrengrün in Smoothies , Gurke, Fenchel, Kohl aller Art, Hülsenfrüchte, Möhren, Spinat, Zucchini, Radieschen, Spargel, Sauerkraut, alle Pilzarten; Kräuter	in Maßen: Gemüsemischungen mit Butter oder Sahne
Nüsse und Samen → ca. 20 g/Tag	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne; Leinsamen, Chia-Samen; in Maßen: Sonnenblumenkerne	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
Fette und Öle → ca. 2 EL/Tag	Leinöl*), Weizenkeimöl*), Hanföl*), Chia-Öl*), Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, wenig Butter; zum Braten: Kokosöl	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke → 1,5-2 Liter/Tag	Wasser, ungezuckerter Tee – besonders grüner Tee Kräutertee; bis zu drei Tassen Kaffee (schwarz)	Fruchtsaft, Softdrinks, Sojadrink, Milchmixgetränke (s. u.), Alkohol; in Maßen: Wein
Fisch und Meeresfrüchte 2 Portionen/Woche	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt; Schalentiere: Flusskrebs, Garnele, Hummer, Shrimps, Krabben	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt, paniertes Fisch
Magere Wurstwaren und mageres Fleisch max. 1-2 Portionen/Woche (bis 100 g Rohgewicht)	<u>In Maßen:</u> Hühnerfleisch, Putenfleisch/-aufschnitt, <u>seltener:</u> Rinderfilet, Kalbfleisch oder Wild, Corned Beef	Generell Schweinefleisch, wie Schinkenspeck, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck, und Wurstwaren – ob Aufschnitt, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst; paniertes Fleisch
Eier, Milchprodukte, Käse	Eier (max. 2-3 pro Woche) <u>In Maßen:</u> Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; <u>Selten:</u> Sahne, saure Sahne, Crème fraîche; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella, körniger Frischkäse; Sahne, Schmand, Crème fraîche	Gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Sahnequark, 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.