

Therapie bei Fibromyalgie

Erstsendung: Montag, 17.02.2020, 21:00 Uhr

Bei Fibromyalgie gehören überwiegend entzündungshemmende, also antioxidative Nahrungsmittel auf den Speiseplan. Als hilfreich hat sich eine sogenannte **pegane Ernährung** erwiesen: Das ist eine Kombination aus Steinzeitdiät ("Paleo", Pflanzen und Fleisch/Fisch, aber keine Milchprodukte, keine Backwaren, alles möglichst frisch und unverarbeitet) und veganer Ernährung (rein pflanzlich).

Regelmäßige Fastentage und insbesondere das **Heilfasten** regen den **Selbstreinigungsprozess der Zellen** an und können so Schmerzen verringern. Fibromyalgie steht häufig im Zusammenhang mit Übergewicht - eine Gewichtsreduktion verbessert meist das Krankheitsbild, auch hierbei hilft das Fasten.

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

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ **Entzündungshemmende Nahrungsmittel:** Gemüse und Obst wie Beerenfrüchte und Kiwis sowie grüner Tee enthalten viele **antioxidative Stoffe**, die freie Radikale einfangen und so den oxidativen Stress und die Entzündungsneigung mindern..
- ✓ Fleisch dagegen fördert Entzündungsprozesse, da es viel Arachidonsäure enthält. Deswegen sollten Betroffene möglichst **wenig Fleisch** essen. Auch Milchprodukte sind einzuschränken - nicht oder zumindest nicht täglich verzehren.
- ✓ Von **Zucker, Weizen und Kuhmilchprodukten ist abzuraten**, da sie chronische niedrigschwellige Entzündungen begünstigen.
- ✓ **Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Nüsse und Lupinenprodukte** liefern ausreichend **Proteine**.
- ✓ Öle mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren wie Leinöl (insbesondere mit DHA-Zusatz) oder Walnussöl liefern **wertvolle Fette**. Gute Fette stecken auch in Nüssen und Samen.
- ✓ Genussmittel wie Alkohol, Kaffee und Schokolade bewirken unter Umständen **muskuläre Unruhe** und sollten deswegen nur in geringen Maßen konsumiert werden.
- ✓ **Magnesium** verbessert die Muskelfunktion und ist hilfreich bei Stress- und Erschöpfungszuständen. Es steckt in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten wie Erbsen und Linsen, in Bohnen, Kartoffeln, Nüssen und Sonnenblumenkernen.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot und Backwaren, Beilagen (1 handtellergroße Portion/Tag)	Vollkornbrot; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weizenprodukte; Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Knäckebrot, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food

Snacks und Knabberkram	Ab und zu: mind. 70%-ige Zartbitterschokolade	Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte (s. u.), Eiscreme; Chips, Salzgebäck
Obst (1-2 Portionen/Tag)	Zuckerarme Obstsorten	Nur ab und zu: zuckerreiches Obst wie Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Kirschen, Mango, Weintrauben; nicht: gezuckerte Obstkonserven, Trockenobst und Obstmus
Gemüse (3 x 2 Handvoll/Tag)	Alle Salatsorten, Pilze, Kräuter und Gemüse; Hülsenfrüchte	Gemüsemischungen mit Butter oder Sahne
Nüsse und Samen (ca. 40 g/Tag)	Mandeln, Walnüsse, Pistazien, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Chia-Samen; in Maßen: Sonnenblumenkerne	Erdnüsse und generell gesalzene Nüsse
Fette und Öle (2-3 EL/Tag)	Leinöl*), Weizenkeimöl*), Chia-Öl*), Hanföl*); Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl; zum Braten: Kokosöl	Schweine- und Gäneschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee - besonders grüner Tee und Kräutertee; wenig Kaffee (frisch gebrüht, ohne Milch)	Sojadrink, Fruchtsaft pur, Softdrinks, Milchmixgetränke, Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte (2 Portionen/Woche)	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardinen, Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch; Flusskrebbs, Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch
Wurstwaren und Fleisch (max. 1 kl. Portion/Woche)	gelegentlich: Putenbrustaufschnitt, Hühnerfleisch; seltener: Rinderfilet, Kalbfleisch, Wild; Corned Beef	Alle übrigen Wurstwaren, generell Schweinefleisch (wegen des hohen Gehalts an Arachidonsäure) - ob Aufschnitt, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst; paniertes Fleisch
Eier, Milch und Milchprodukte, Käse	Eier (2-3/Woche); seltener: fettarme Milch oder Milchprodukte (Buttermilch, Joghurt, Quark, Käse); statt Milchprodukten z. B. Lupinenjoghurt, Pflanzendrinks (Hafer, Dinkel, Mandel)	Vollfette Milch und Milchprodukte, gesüßte Milchprodukte

*) 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.