

Therapie bei Neurodermitis

Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ Die Haut wird dünner durch Kortisoncreme, dadurch wird die Neurodermitis auf Dauer schlimmer. Creme nur als Notanker einsetzen.
- ✓ **Möglichst abwechslungsreich essen - nur die Trigger weglassen.**
- ✓ Bestimmte Nahrungsmittel können Entzündungen „triggern“ bzw. befeuern (s. Liste): Tomaten, Kiwi, Erdbeeren und saures Obst z. B. enthalten entzündungsfördernde Stoffe und könnten einen Schub auslösen. Auch zu viel Fisch, Ei und scharfe Gewürze können individuell eine Neurodermitis verschlimmern.
- ✓ **Trigger/Unverträgliches durch Auslassdiät** identifizieren: mehrere Tage lang alle potenziell unverträglichen Lebensmittel weglassen – die Haut sollte sich bessern. Dann **einzelne** Lebensmittel (z. B. eine Handvoll Erdbeeren) probieren und Hautreaktion beobachten. Wenn die Haut gut bleibt, nächstes Lebensmittel (z. B. Himbeeren) ausprobieren. Ergebnisse stets in einem **Ernährungstagebuch** notieren.
- ✓ Schnell resorbierbare **Kohlenhydrate/Zucker** – wie in Süßigkeiten und Weißmehlprodukten – wirken allgemein entzündungsfördernd.
- ✓ Generell lieber **naturbelassene Lebensmittel** einkaufen. Denn Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffe können allergische Reaktionen auslösen. Die meisten Zusatzstoffe sind in Fertigprodukten enthalten. Biologisch produzierte Lebensmittel bevorzugen, um Schadstoffe zu vermeiden.
- ✓ Vorschläge für Mahlzeiten (nach Verträglichkeit): **Morgens:** Müsli (Hafer, Gerste, Hirse, Dinkel, Buchweizen, Amarant, Quinoa) + Obst (Apfel, Birne, Heidelbeeren) + etwas Sauermilch/Joghurt/ Quark + Mandeln. **Mittags:** Gedünstetes Gemüse + wenig Fisch oder weißes Fleisch (kein Schweinefleisch) + Getreide (z. B. Dinkelbrötchen) oder Kartoffeln. **Abends:** Dinkelbrot + Salat mit gutem Öl (Lein-, Raps-, Olivenöl) oder Suppe. **Für unterwegs:** z. B. Apfel, Kohlrabi, Mandeln, Reiswaffeln, Dinkelbrot mit Hähnchenbrust, Mandeln, Trockenfrüchte ohne Zuckerzusatz, Bio-Früchteriegel.
- ✓ Oft spiegelt die Haut wider, wie es Darm und Leber geht. **Probiotika** wie fermentierte Milchprodukte (soweit verträglich) können helfen, eine gesunde, widerstandsfähige Darmflora aufzubauen. Ebenso Präbiotika, das heißt Ballaststoffe wie Inulin – die kommen in Chicorée, Porree oder Topinambur vor und sind z. T. Müslis zugesetzt. Die Lebertätigkeit wird durch Bitterstoffe angeregt.
- ✓ Auch Gamma-Linolensäure (eine Omega-6-Fettsäure in Hanföl, Borretschöl u. a.) kann die Entzündungen lindern (tägl. 1 EL). Weitere empfehlenswerte Öle: Schwarzkümmelöl (tägl. 1 EL) sowie Weizenkeimöl (Vitamin-E-reich, innerlich oder äußerlich anzuwenden).
- ✓ Rauchen stört die Durchblutung und damit die Regeneration der Haut.
- ✓ **Trinken:** 1,5 bis 2 Liter am Tag – grüne Kräutertees, z. B. Pfefferminz- oder Fencheltee (keine roten Kräutertees, die sind reizend), stark verdünnter Apfelsaft, keine Softdrinks.

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

Kategorie	Häufig vertragen	Häufig nicht vertragen
Brot und Brotaufstriche, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	Brot und Getreideprodukte aus Hirse, Hafer, Dinkel, Buchweizen; Müsli aus Amaranth, Quinoa; vegetabile Pasteten ohne Milch, Soja und Ei; Reis, eifreie Dinkelnudeln, Kartoffeln	Brot und Getreideprodukte aus Weizen oder Roggen; Brot oder Müsli mit Zuckerzusatz; Erdnussbutter, Nutella; Hartweizennudeln; Sojaprodukte wie Tofu; Fast Food, Fertiggerichte
Süßes, Snacks und Knabberkram	Trockenfrüchte ohne Zuckerzusatz, Reiswaffeln; <u>in Maßen</u> : Selbstgebackenes mit Zucker, Honig o. Dicksaft	Industriell hergestellte Backwaren/Süßwaren (viele Zusatzstoffe)
Obst	Süße Apfelsorten, Bananen, Birnen, Heidelbeeren, Mango, Wassermelone	Saures Obst wie Erdbeeren, Johannisbeeren, Kiwis, Pfirsiche, Stachelbeeren, Zitrusfrüchte
Gemüse	Blattsalate, verschiedene Kohlsorten, Bohnen, Brokkoli, Erbsen, Kartoffeln, Kürbis, Linsen, Mais, Mangold, Pilze, Rote Beete, Salatgurke, Spargel, Spinat, Zucchini	Knoblauch, Möhren, Paprika, Rhabarber, Rettich, Sauerkraut, Sellerie, Sojabohnen, Tomaten, Zwiebeln; Schnittlauch und andere scharfe Kräuter; Essig-Öl-Dressing für Salate
Nüsse und Samen	Mandeln, Cashew, Pinienkerne, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne	Erdnüsse, Haselnüsse, Walnüsse und andere Nüsse
Fette und Öle*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Gut wirken Leinöl + Weizenkeimöl kombiniert.	Milchfreie Margarine, kaltgepresstes unraffiniertes Pflanzenöl wie etwa Leinöl*), ungehärtetes Kokosfett	Walnussöl und andere Nussöle; Süßrahmbutter, Schweineschmalz
Getränke → 2 Liter am Tag	Wasser, grüne Kräutertees (Brennnessel, Melisse, Brombeerblätter, Fenchel, Pfefferminze u. a.), Reis-Drink; stark verdünnt: Sanddornsaft, Birnensaft, Apfelsaft	rote Kräutertees und Früchtetees, Softdrinks, Kaffee, Schwarztee, Kakao, Alkohol, Limonaden (auch Light-Produkte)
Fisch, Meeresfrüchte		Fisch oder Meeresfrüchte
Fleisch und Wurst	Fleisch und Aufschnitt von Pute, Huhn, Rind, Lamm	Schweinefleisch und -wurst, scharf gewürzte Fleischwaren, Wurst mit Farb-, Aroma- oder Konservierungsstoffen
Eier Milch und Milchprodukte, Käse	<u>In Maßen (Verträglichkeit prüfen)</u> : Milch und vor allem fermentierte Milchprodukte wie Joghurt, Kefir; Käse von Kuh, Schaf, Ziege	Hühnerei; Milchprodukte wie Kakao, Fruchtjoghurt/-quark, Pudding, Milchreis (Zucker und Zusatzstoffe)