

Therapie bei Schuppenflechte

Erstsendung: Montag, 08.02.2016, 21:00 Uhr

Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ Die Basis der Ernährung sollte aus Gemüse, gutem Eiweiß - etwa aus Nüssen und Hülsenfrüchten - und hochwertigen pflanzlichen Ölen - etwa Lein- und Weizenkeimöl - sowie zuckerarmen Obstsorten bestehen.
- ✓ Bis zu 2 x Fleisch pro Woche, gern Geflügelfleisch/-wurst, Schweinefleisch eher meiden. 2-3 x wöchentlich Fisch, gern fetthaltigen wie Lachs, Hering oder Makrele.
- ✓ Täglich Obst in Maßen (1 Hand voll) und Gemüse (3 Hände voll) als Rohkost, gedünstet oder im grünen Smoothie. Die Rohkost unterdrückt die Aktivität der entzündlichen Schübe und hilft durch ihre Antioxidantien, den Körper zu entgiften.
- ✓ **Frühstück:** Quark mit Früchten und Leinöl/Weizenkeimöl oder Vollkornbrot mit Frischkäse und Rohkost; vormittags als Snack: grüner Smoothie (s. u.). **Mittagessen:** Mischkost, z. B. zwei Hände Dinkel-Pasta oder Natur-Reis mit drei Händen Gemüse nach Wahl. **Abendessen:** z. B. Gemüsesuppe oder gedünsteter Fisch mit Gemüse.
- ✓ Ein Tag pro Woche kann als Smoothie-Fastentag geplant werden: Frühstücksquark plus 2 x grüner Smoothie als Mahlzeitenersatz.
- ✓ Vitamin-E-Quellen sind pflanzliche Öle, besonders Weizenkeimöl.
- ✓ Weißdorntee verbessert die Durchblutung der Gefäße und stärkt den Herzmuskel.
- ✓ Unfermentierte Soja-Produkte (Sojamilch, -joghurt oder Tofu) sind nicht empfehlenswert. Soja nur in fermentierter Form essen: Tempeh, Miso, Natto.

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

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis → nicht mehr als 2 Hände voll pro Tag	Vollkornbrot – bevorzugte Getreidesorte: Dinkel; 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 Portionen/Tag – eine große Hand voll reicht aus	Apfel, Aprikosen, Marillen, Brombeere, Clementinen, Erdbeeren (frisch), Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen; <u>in Maßen</u> : Banane, Ananas, Mango; <u>selten</u> : Kaki (Sharon), Weintrauben, Kirsche, Honigmelone und Birne	Physalis, gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
Gemüse → 3 Portionen/Tag	Alle Salatsorten, gern mit Bitterstoffen (Löwenzahn); Blätter von rote Bete, Kohlrabi, Möhrengrün in Smoothies ; Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen, Möhren, Gurke, Fenchel, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohlarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut und alle Pilzarten; <u>nach individueller Verträglichkeit</u> : Tomaten, Auberginen, Paprika (insb. grüne)	Tiefkühlgemüse mit Butter oder Sahne
Nüsse und Samen → ca. 20 g/Tag	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
Fette und Öle → ca. 2 EL/Tag	Weizenkeimöl*) (enthält viel Vitamin E), Leinöl*), Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl

Getränke → 2-3 Liter/Tag	Wasser, ungesüßter Tee – besonders grüner Tee und Basentee; bis zu drei Tassen Kaffee; Reis-, Hafer- und Mandelmilch als Milchersatz	Fruchtsaft, Softdrinks, Milchmixgetränke (s. u.), Sojamilch, Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte 2-3 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>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 pro Woche) <u>In Maßen:</u> Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; <u>Selten:</u> Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella, körniger Frischkäse	<u>In Maßen noch geeignet:</u> Sahne, Schmand und Crème fraîche <u>Ungeeignet:</u> 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.