

## Therapie bei Schuppenflechte

Erstsendung: Montag, 03.02.2020, 21:00 Uhr

### Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ Auf den täglichen Speiseplan kommen **Gemüse**, gutes **Eiweiß** – etwa aus Nüssen und Hülsenfrüchten, **hochwertige pflanzliche Öle** – etwa Lein- und Weizenkeimöl – sowie **zuckerarme (!) Obstsorten**.
- ✓ Bis zu 2 x Fleisch pro Woche, gern Geflügelfleisch/-aufschnitt, **Schweinefleisch und Wurst eher meiden**.
- ✓ 2-3 x wöchentlich Fisch, gern fetthaltigen wie **Lachs, Hering oder Makrele**: Darin stecken antientzündliche Omega-3-Fettsäuren.
- ✓ 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.
- ✓ **Darm entlasten**, er ist unser Immunorgan und will sich nachts regenerieren. Leichte Kost am Abend (gekocht/gedünstet) und eine **lange Essenspause über Nacht (12–13 Stunden)** helfen ihm: statt Frühstück lieber „Spätstück“. Tagsüber besser nicht snacken, sondern nur 2–3 Mahlzeiten essen.
- ✓ Notfall-Snacks sollten zuckerarm und antientzündlich sein, z. B. Wildlachs mit Apfel.
- ✓ **Mahlzeitenbeispiele: Frühstück**: 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.
- ✓ 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.
- ✓ Täglich ausreichende **Bewegung** nicht vergessen!

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

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis</b> → nicht mehr als 2 Hände voll 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, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte/Fast Food
<b>Snacks, Knabberkram</b> (max. 1 kleine Handvoll/Tag!)	<i>(Gelegentlich: 70%-ige Zartbitterschokolade)</i>	Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte (s. u.), Eiscreme, Chips, Salzgebäck
<b>Obst</b> → 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> : Birne, Kaki (Sharon), Weintrauben, Süßkirsche, Honigmelone	gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
<b>Gemüse</b> → 3 Portionen/Tag	Alle Salatsorten, gern mit Bitterstoffen (Löwenzahn); Blätter von rote Bete, Kohlrabi, Möhrengrün in <b>Smoothies</b> ; Bohnen, 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
<b>Nüsse und Samen</b> → ca. 20 g/Tag	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
<b>Fette und Öle</b> → ca. 2 EL/Tag	Weizenkeimöl*) (enthält viel Vitamin E), Leinöl*), Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl

<b>Getränke</b> → 2-3 Liter/Tag	Wasser, ungesüßter Tee – besonders grüner Tee und Basentee (Kräutertee); bis zu drei Tassen Kaffee; Reis-, Hafer- und Mandelmilch als Milchersatz	Fruchtsaft, Softdrinks, Milchmixgetränke (s. u.), Sojamilch, Alkohol
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b> 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
<b>Magere Wurstwaren und mageres Fleisch</b> 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
<b>Eier, Milchprodukte, Käse</b>	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.