

## Therapie bei Rosazea

Erstsendung: Montag, 23.07.2018, 21:00 Uhr

### Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ Nicht zu scharf, nicht zu heiß, nicht zu süß essen.
- ✓ Essen Sie in Ruhe, am besten zu ähnlichen Zeiten.
- ✓ Die Ernährung sollte überwiegend aus Gemüse, Eiweiß (etwa aus Nüssen, Hülsenfrüchten) und hochwertigen pflanzlichen Ölen sowie zuckerarmen Obstsorten bestehen.
- ✓ Vermeiden Sie 6 Wochen lang strikt jeden Zucker (nicht nur in Süßem, sondern auch in Fertigprodukten wie Brötchen, Tütensuppen, Müslis – Packungsangaben beachten).
- ✓ Vermeiden Sie grundsätzlich Weizen und Weißmehlprodukte ebenso wie Geschmacksverstärker (entzündungsfördernd).
- ✓ Verzichten Sie möglichst auf Kuhmilch sowie auf Schweinefleisch und Wurstwaren. Arachidonsäure kann Entzündungen fördern.
- ✓ Entzündungshemmende Ernährung: hochwertiges Lein- oder Hanföl (zu kalten Speisen wie Salaten); 2 x wöchentlich Fisch - gern fetthaltigen wie Lachs, Hering oder Makrele; Gewürze wie z. B. Oregano, Kurkuma (aber nicht zu viel Scharfes, keine Mischgewürze). Auch Schwarzkümmel als Öl (täglich 1-3 TL) oder als Gewürz.
- ✓ Gemüse und Obst (als grüner Smoothie oder Rohkost tagsüber, gern auch gedünstet – vor allem abends) helfen durch ihre Antioxidantien, den Körper zu entgiften. Bevorzugen Sie Lebensmittel aus biologischem oder Demeter-Anbau; schälen Sie nur, wenn es sein muss.
- ✓ Tagesplan: Frühstück z. B. Porridge mit Kokosmilch und Beeren oder Chiasamenpudding; Mittagessen z. B. Fisch mit Ratatouille oder Smoothie und belegtes Vollkornbrot (keine Weizen); Abendessen z. B. gedünstetes Gemüse mit Reis, dazu 2 x pro Woche Fisch (gern Lachs, Hering, Makrele) und 1-2 x pro Woche Geflügel.
- ✓ Zwischenmahlzeit: max. 1 Tasse Kaffee täglich; dunkle Schokolade (ab 70 %); Nüsse (keine Erdnüsse); Mandeln; zuckerarmes Obst oder Rohkost.
- ✓ Täglich mindestens 1,5 Liter trinken: nur 1 Tasse Kaffee, gern grüner Tee und Kräutertees wie Löwenzahn-, Schafgarben- und Fencheltee, stilles Wasser.
- ✓ Pflegen Sie Ihre Darmflora mit Pro- und Präbiotika (z. B. in Brottrunk, Sauerkraut, Artischocken, Wurzelgemüsen). Das tut dem Immunsystem gut.
- ✓ Planen Sie täglich genügend Entspannung ein: z. B. Atemübungen, Yoga, autogenes Training, progressive Muskelrelaxation oder einfach einen halbstündigen Spaziergang.

**Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-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 (bevorzugt aus Hafer, Dinkel, Roggen, Reis-, Maismehl); Müslis und (Pseudo-) Getreideprodukte aus Hafer, Dinkel, Buchweizen, Hirse, Amarant, Quinoa oder Samen wie Lein-, Flohsamen; Kartoffeln, Polenta, Reis, Reismudeln, Maisnudeln, Asia-Glasnudeln, Buchweizennudeln	Weißbrot, Toastbrot, Croissant, Knäckebrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Laugengebäck; Hartweizennudeln, Couscous, Bulgur, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fast Food, Fertigprodukte
<b>Snacks &amp; Knabberereien</b> (bei Bedarf 1 kleine Handvoll pro Tag)		Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte, Eiscreme; Chips, Salzgebäck
<b>Obst</b> → 1-2 Portionen/Tag – eine große Handvoll reicht aus	Zuckerarmes Obst wie Apfel, Aprikosen, Beeren, Clementinen, Grapefruit, Kiwi, Marillen, Nektarine, Orange, Papaya, Pflaumen, Pfirsich, Sauerkirschen, Wassermelone, Zwetschgen; <u>nur in Maßen zuckerreiches Obst</u> : Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Kirschen, Mango, Weintrauben	Gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
<b>Gemüse</b> → 3 Portionen/Tag	Alle Salatsorten, alle Kohlarten, Artischocken, Bohnen, Linsen, Erbsen, Fenchel, Gurke, Löwenzahn, Blätter von rote Bete, Kohlrabi, Möhrengrün in <b>Smoothies</b> , Möhren, Spargel, Sauerkraut, Spinat, Zucchini, Pilze	<u>In Maßen</u> : Tiefkühlgemüse mit Butter oder Sahne  <u>Nicht</u> : Sojabohnen, -sprossen
<b>Nüsse und Samen</b> → ca. 20 g/Tag	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
<b>Fette und Öle</b> → ca. 2 EL/Tag	Leinöl*), Weizenkeimöl*), Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, wenig Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
<b>Getränke</b> → 1,5-2 Liter/Tag	Wasser, ungezuckerter Tee – besonders Kräutertees (Brennnessel, Löwenzahn, Fenchel, Schafgarbe)	Fruchtsaft, Softdrinks, Milchmixgetränke (s. u.), Sojadrink, Alkohol; bis 1 Tasse erlaubt: Kaffee

<b>Fisch und Meeresfrüchte</b> 2 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); Hafer-, Mandel-, Reis oder Kokosmilch; <u>in Maßen:</u> Joghurt 1,5 % Fett, Magerquark, Käse	Kuhmilch, Sahne; Pudding, Milchreis, Kakaozubereitungen

\*) 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.