

Therapie bei Rosazea

Bei Rosazea ist eine anti-entzündliche Ernährung angezeigt, damit die Hautstellen zum Abklingen kommen und das Immunsystem gestärkt wird. Die Rötungen, Papeln und Pusteln sind sichtbare Anzeichen einer Entzündung. Unterschiedliche Auslöser, "Trigger" genannt, können bei Betroffenen neue entzündliche Schübe verursachen.

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ Nicht zu scharf, nicht zu heiß, nicht zu süß essen. Immer in Ruhe und 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 möglichst Weizen und Weißmehlprodukte ebenso wie Geschmacksverstärker (entzündungsfördernd).
- ✓ Verzichten Sie weitestgehend auf Schweinefleisch und Wurstwaren. Die enthaltene Arachidonsäure kann Entzündungen fördern. Ebenso Kuhmilch (Trinkmilch).
- ✓ [Entzündungshemmende Ernährung](#): hochwertiges Lein-, Hanf- oder Algenöl (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 einnehmen) oder als Gewürz.
- ✓ Gemüse und Obst enthalten entzündungshemmende Antioxidantien. [Bitterstoffe](#) (z. B. in Chicoree, Wermuttee) regen die Leber an. All das hilft dem Körper bei der „Entgiftung“. Bevorzugen Sie Lebensmittel aus biologischem 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 (kein Weizen); Abendessen z. B. gedünstetes Gemüse mit Reis, dazu 2 x pro Woche Fisch und 1-2 x pro Woche Geflügel.
- ✓ Täglich mindestens 1,5 Liter trinken: gern grüner Tee und Kräutertees wie Löwenzahn-, Schafgarben- und Fencheltee, stilles Wasser, nur zwei kleine Tassen Kaffee.
- ✓ Wenn die Haut juckt und Sie zum Kratzen verleiten will, tragen Sie nachts dünne Baumwollhandschuhe. Das verhindert ein Aufkratzen und das Eindringen von Krankheitserregern, die die Entzündung verschlimmern.
- ✓ 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.

Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit der Hausärztin oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine individuelle ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel anteilig übernommen.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Backwaren, Getreide und Beilagen (nicht mehr als 2 Handvoll/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, Glasnudeln, Buchweizennudeln	Weißbrot, Toastbrot, Croissant, Knäckebrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Laugengebäck; Hartweizennudeln, Couscous, Bulgur, geschälter Reis; Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fast Food, Fertigprodukte
Snacks, Süßes und Knabberkram (bei Bedarf 1 kleine Handvoll/Tag)	<u>In Maßen</u> : Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakao); Nüsse (s. u.); zuckerarmes Obst oder Rohkost	Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte, Eiscreme; Chips, Salzgebäck
Obst (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>In Maßen, da zuckerreich</u> : Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Mango, Süßkirschen, Weintrauben <u>Nicht empfehlenswert</u> : gezuckerte Obstkonserven und Obstmus; kandierte oder gezuckerte Trockenfrüchte
Gemüse (3 Portionen/Tag)	Alle Salatsorten, alle Kohllarten, Artischocken, Bohnen, Linsen, Erbsen, Fenchel, Gurke, Löwenzahn, Blätter von roter Bete, Kohlrabi, Möhrengrün in Smoothies, Möhren, Spargel, Sauerkraut, Spinat, Zucchini, Pilze	<u>In Maßen</u> : Sojabohnen, -sprossen (Tofu); Tiefkühlgemüse mit Butter oder Sahne
Nüsse und Samen (ca. 20 g/Tag)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne	Gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 2 EL/Tag)	Leinöl*), Weizenkeimöl*), Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, wenig Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (1,5-2 Liter/Tag)	Wasser, ungesüßter Tee – besonders Kräutertees (Brennnessel, Löwenzahn, Fenchel, Schafgarbe); <u>In Maßen</u> : Pflanzendrink (Hafer, Mandel, Reis) Bis zu 2 Tassen am Tag: Kaffee	Sehr heiße Getränke; Fruchtsaft, Softdrinks, Milchmixgetränke (s. u.), Sojadrink, Alkohol

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Fisch und Meeresfrüchte (2 Portionen/Woche)	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch; Schalentiere wie Flusskrebs, Garnele, Hummer, Shrimps, Krabben	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt, paniertes Fisch
Magere Wurstwaren und mageres Fleisch (max. 1-2 Mal/Woche je 100 g Rohgewicht)	<u>In Maßen:</u> Hühnerfleisch, Putenfleisch/-aufschnitt <u>Selten:</u> Rinderfilet, Kalbfleisch oder Wild, Corned Beef	Generell Schweinefleisch, wie Schinkenspeck, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck; Wurstwaren (egal ob Aufschnitt, Leber-, Dauer-, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst); paniertes Fleisch
Eier (max. 2/ Woche); Milch und Milchprodukte; Käse	Eier; Hafer-, Mandel-, Reis oder Kokosmilch <u>In Maßen:</u> Naturjoghurt 1,5 % Fett, Magerquark, Käse	Kuhmilch, Sahne; gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.