

Therapie bei chronischer Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)

Erstsendung: Montag, 03.07.2017, 21:00 Uhr

Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ Die Basis der Ernährung sollte aus Gemüse (zubereitet mit hochwertigen Ölen) und zuckerarmen Obstsorten bestehen.
- ✓ Wenig: Kartoffeln, Nudeln, Reis, Brot und Fertiggerichte. Zu viele einfache Kohlenhydrate wie Zucker oder Weißmehl belasten das Immunsystem und fördern Entzündungen. Am besten zuckerhaltiges einmal für vier Wochen komplett weglassen.
- ✓ Ballaststoffreiche Kohlenhydrate bevorzugen (Vollkornnudeln, Vollkornbrot ...) – weiterer Vorteil: Sie sättigen auch länger.
- ✓ Proteine (Eiweiß) verhindern ebenfalls Süßhungerattacken. Zum Beispiel mageres Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Milchprodukte sowie Nüsse und Hülsenfrüchte.
- ✓ Entzündungshemmendes Frühstück: 4 EL Naturjoghurt oder Haferbrei + 2 EL Öl (Lein-, Raps-, Weizenkeim-, Walnuss- oder Hanföl) + Obst + Mandeln oder Nüsse + je 1 Msp. Kurkuma, Ingwer, Zimt, Chili.
- ✓ Falls eine Unverträglichkeit bzw. eine Allergie vorliegt (medizinisch testen lassen), die entsprechenden Auslöser (z. B. Gluten, Histamin, Milcheiweiß o. Ä.) meiden.
- ✓ Viel trinken (2 Liter pro Tag), bevorzugt Kräutertees wie Kamille, Fenchel, Pfefferminz, Thymian.
- ✓ Wenig Snacks essen – wenn, am ehesten grünen Smoothie, max. 3 Tassen Kaffee (frisch gemahlen und gefiltert), Nüsse, Trockenobst, dunkle Schokolade, Reiswaffeln.
- ✓ Probiotika (z. B. Milchsäurebakterien, z. B. in Kefir, Sauerkrautsaft) und Präbiotika (Ballaststoffe) helfen der Darmflora und damit - über das Immunsystem - der Nase.
- ✓ Auf ausreichend Vitamin D achten für eine starke Immunabwehr: täglich mindestens 30 Minuten an der frischen Luft spazieren gehen.
- ✓ Starke Temperaturschwankungen möglichst meiden.
- ✓ Meerwasserspülungen/Nasenduschen mit Meersalz können Linderung verschaffen.

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

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	<u>In Maßen:</u> Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte, insbesondere aus Gerste, Dinkel, Roggen (glutenhaltig) oder aus Hafer, Scheingetreide wie Buchweizen, Amarant, Quinoa (glutenfrei); Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food

Süßes und Knabberkram (bei Bedarf 1 kleine Handvoll am Tag)		Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips
Obst (1-2 Portionen/Tag)	Aprikosen, Marillen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren (frisch), Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeere, Apfel, Wassermelone, Zwetschgen	<u>In Maßen, da zuckerreich:</u> Banane, Kaki (Sharon), Weintrauben, Kirsche, Ananas, Mango, Honigmelone und Birne <u>Nicht empfehlenswert:</u> gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
Gemüse (3 Portionen/Tag)	keine Einschränkungen	
Nüsse und Samen (ca. 40 g/Tag)	keine Einschränkungen außer s. rechts	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 2 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Hanföl, Walnussöl, Leinöl*), Weizenkeimöl*); <u>In Maßen:</u> Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee (Kamille, Fenchel, Thymian Pfefferminz) und Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte (1-2 Mal pro Woche ca. 200-250 g)	keine Einschränkungen außer s. rechts	Fisch in Mayonnaise eingelegt oder paniert
Wurstwaren und Fleisch (2-3 Mal pro Woche ca. 200-250 g)	Magerer Aufschnitt wie Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Hühnerfleisch, Putenfleisch, Rinderfilet	Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst, Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck und Ähnliche
Eier, Milch und Milchprodukte, Käse	Eier in allen Variationen; Milch bis 3,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt bis 3,5 % Fett; <u>Käse bis 45 % Fett i. Tr.:</u> Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella	Mayonnaise; Sahne und Creme fraiche; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

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

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungsberatungs-Team vom Medicum Hamburg.