

Ernährung bei Entzündungen



Entzündungen

Eine Entzündung kann im Körper durch entzündungsfördernde Faktoren begünstigt werden. Um Entzündungen zu verhindern bzw. zu reduzieren kann eine angepasste Ernährung den Körper in seinen Funktionen unterstützen.

Ziele

einer angepassten Ernährung:
Verhinderung eines Fortschreitens des Entzündungsprozesses durch die Vermeidung von entzündungsfördernden Lebensmitteln.

Unterstützung der Genesung mittels einer entzündungshemmender und gesundheitsfördernder Ernährungsweise.

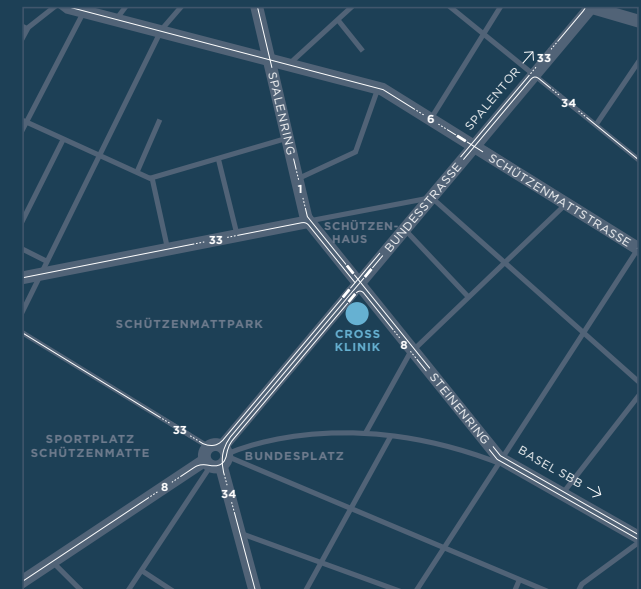
Adresse

crossklinik/crossphysio
Swiss Olympic Medical Center
Bundesstrasse 1, CH-4054 Basel
Telefon +41 61 285 10 10, Fax +41 61 285 10 11
info@crossklinik.ch

Öffnungszeiten

Die aktuellen Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Website: www.crossklinik.ch

genaue Informationen zu Anfahrt mit ÖV sowie Privatfahrzeugen finden Sie ebenfalls auf unserer Website: www.crossklinik.ch



Integrieren Sie Kräuter und Gewürze mit entzündungshemmender Wirkung in ihre Mahlzeiten:

- Ingwer
- Zimt (Sorte: Ceylon)
- Brennnessel
- Kurkuma
- Gewürznelken
- Koriander
- Chilli
- Schwarzer Kardamom

Entweder zum Würzen verwenden oder in hochkonzentrierter Form in einem Tee oder Getränk Ihrer Wahl.

Omega 3 Fettsäuren haben nachweislich entzündungshemmende Effekte.

Gute Omega 3 Quellen:

- Öle wie Lein-, Wallnuss-, Chia-, Hanf-, Wallnuss-, Rapsöl
- Fisch
- Nüsse & Samen: Chia-, Leinsamen, Walnüsse, Mandeln
- Avocado

Um den Körper in seiner natürlichen Abwehrfunktion zu unterstützen sollte auf eine vollwertige Ernährung geachtet werden. D.h. die Nährstoffdichte der ausgewählten Lebensmittel sollte möglichst hoch sein.

Einen hohen Mineral-, Vitamin- und Ballaststoffgehalt haben in erster Linie unverarbeitete Lebensmittel.



Vermeiden Sie entzündungsfördernde Lebensmittel:

Gesättigte Fettsäuren	Back- & Süßwaren Chips Fast Food
Giftstoffe	Alkohol, Rauchen
Zucker	Raffinierter Zucker in grossen Mengen
Fleisch	Fettes Fleisch, Rotes Fleisch
Käse- / Milch-Produkte	Butter, Margarine Käse mit > 45 % Fett Milchprodukte $\geq 3,5\%$

Ausreichend Schlaf kann den Heilungsprozess nachweislich fördern.

Rezepte:

- Goldene Milch: Fettarme Milch (oder eine pflanzliche Alternative) aufkochen und mit Kardamom, Kurkuma und Zimt verfeinern.
- Omega-3-Salat: Blattsalat, Lachsfilet, angeröstete Nüsse an einem Wallnussöl-Zitrone-Dressing.