

# Anti- inflammatorische Diät

# Inhalt

- Antiinflammatorische Diät: Was ist das? Und warum ist das wichtig?
- Grundprinzipien der antiinflammatorischen Diät
- Wie wirkt das im Körper?
- Wann macht das Sinn?



# Was ist das? Und warum ist das wichtig?

Die entzündungshemmende oder antiinflammatorische Diät ist eine Ernährungsweise, die darauf abzielt, Entzündungen im Körper zu reduzieren oder zu verhindern. Entzündungen sind eine natürliche Reaktion des Körpers auf Verletzungen, Infektionen oder andere Reize. Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Abwehr von Krankheitserregern und der Heilung des Körpers im Allgemeinen. Eine chronische Inflammation, die über längere Zeiträume hinweg bestehen bleibt, sollte man aber verhindern, da dadurch langfristige Probleme mit der Gesundheit und dem Wohlbefinden entstehen.

# Grundprinzipien der antiinflammatorischen Diät

- **Reichlich Obst und Gemüse:** Bunte Früchte und Gemüsesorten liefern Antioxidantien, Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe, die entzündungshemmende Eigenschaften haben.
- **Gesunde Fette:** Gesunde Fette aus Quellen wie Olivenöl, Avocado, Nüssen und fettem Fisch (reich an Omega-3-Fettsäuren) können entzündungshemmend wirken.
- **Vollkornprodukte:** Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, brauner Reis, Haferflocken usw. sind reich an Ballaststoffen und können dazu beitragen, Entzündungen zu reduzieren.
- **Mageres Eiweiß:** Fisch, Geflügel, mageres Fleisch, Hülsenfrüchte und Nüsse sind gute Quellen für hochwertiges Protein.
- **Vermeidung von verarbeiteten Lebensmitteln:** Verarbeitete Lebensmittel, die oft gesättigte Fette, Transfette, raffinierte Kohlenhydrate und Zusatzstoffe enthalten, können Entzündungen begünstigen.
- **Weniger raffinierter Zucker:** Zuckerhaltige Getränke und zuckerreiche Lebensmittel können zu chronischen Entzündungen beitragen.
- **Kräuter und Gewürze:** Gewürze wie Kurkuma, Ingwer, Knoblauch und Zimt haben natürliche entzündungshemmende Eigenschaften.
- **Begrenzter Alkohol- und Koffeinkonsum:** Übermäßiger Alkohol- und Koffeinkonsum kann Entzündungen fördern.

# Was bewirkt das im Körper?

Die entzündungshemmende Diät zielt darauf ab, die Belastung durch chronische Entzündungen im Körper zu reduzieren. Indem sie bestimmte Nahrungsmittel und Ernährungspraktiken fördert, versucht diese Diät, entzündungsfördernde Faktoren zu minimieren und entzündungshemmende Faktoren zu fördern.

- **Antioxidantien:** Viele Lebensmittel in dieser Diät, wie Obst, Gemüse, Nüsse und Gewürze, sind reich an Antioxidantien. Antioxidantien schützen die Zellen vor Schäden durch freie Radikale, die Entzündungen fördern können.
- **Omega-3-Fettsäuren:** Fisch wie Lachs, Makrele und Hering, sowie bestimmte Pflanzenöle liefern Omega-3-Fettsäuren. Diese Fettsäuren haben entzündungshemmende Eigenschaften und können helfen, das Gleichgewicht zwischen entzündungsfördernden und entzündungshemmenden Prozessen im Körper zu regulieren.
- **Ballaststoffe:** Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse sind reich an Ballaststoffen. Ballaststoffe unterstützen die Verdauung, regulieren den Blutzuckerspiegel und können Entzündungen reduzieren.
- **Gesunde Fette:** Die Verwendung von gesunden Fetten wie Olivenöl, Avocado und Nüssen anstelle von gesättigten und trans-Fetten kann Entzündungen verringern.
- **Vermeidung von proinflammatorischen Lebensmitteln:** Die entzündungshemmende Diät empfiehlt die Begrenzung von verarbeiteten Lebensmitteln, zuckerhaltigen Produkten und gesättigten Fetten, die zur Förderung von Entzündungen beitragen könnten.
- **Kräuter und Gewürze:** Gewürze wie Kurkuma und Ingwer haben natürliche entzündungshemmende Eigenschaften, die die Körperreaktion auf Entzündungen beeinflussen können.

# Und wer es ganz genau Wissen will ...

Auf molekularer und zellulärer Ebene beeinflusst die entzündungshemmende Diät verschiedene biochemische Prozesse im Körper, die mit Entzündungen und dem Immunsystem zusammenhängen. Hier sind einige der wichtigsten Mechanismen, die erklären, wie die entzündungshemmende Diät auf molekularer Ebene funktioniert:

- **Reduktion von oxidativem Stress:** Antioxidantien, die in Obst, Gemüse und anderen Lebensmitteln der entzündungshemmenden Diät vorkommen, helfen dabei, oxidativen Stress zu reduzieren. Oxidativer Stress entsteht durch freie Radikale, die schädliche Moleküle sind und Zellschäden sowie Entzündungen verursachen können.
- **Modulation der Entzündungssignale:** Bestimmte Nährstoffe, die in entzündungshemmenden Lebensmitteln vorhanden sind, können die Aktivität von entzündungsfördernden Signalen im Körper reduzieren und gleichzeitig die Aktivität von entzündungshemmenden Signalen erhöhen. Dies kann dazu beitragen, das Gleichgewicht im Immunsystem zu fördern und chronische Entzündungen zu reduzieren.
- **Hemmung von Entzündungsenzymen:** Einige Lebensmittel und Gewürze, wie Kurkuma und Ingwer, enthalten Verbindungen, die die Aktivität von Enzymen hemmen können, die Entzündungsreaktionen im Körper auslösen. Dies trägt zur Reduzierung von Entzündungen bei.

- **Regulierung des Immunsystems:** Die entzündungshemmende Diät kann das Immunsystem beeinflussen, indem sie bestimmte Immunzellen und deren Aktivität moduliert. Dies hilft, eine übermäßige Entzündungsreaktion zu verhindern und eine angemessene Immunantwort aufrechterhalten.
- **Einfluss auf Hormone:** Bestimmte Nährstoffe in der entzündungshemmenden Diät können Hormone beeinflussen, die an Entzündungsreaktionen beteiligt sind. Zum Beispiel können Omega-3-Fettsäuren die Produktion von entzündungsfördernden Prostaglandinen reduzieren.
- **Verbesserung der Darmgesundheit:** Ballaststoffreiche Lebensmittel und probiotische Nahrungsmittel in der entzündungshemmenden Diät können die Darmgesundheit fördern. Ein gesunder Darm trägt zur Regulation des Immunsystems und der Entzündungsreaktionen bei.

Diese sind nur einige der komplexen Mechanismen, über die die entzündungshemmende Diät auf molekularer Ebene wirkt. Es ist wichtig zu beachten, dass die Forschung in diesem Bereich weiterhin im Gange ist und die genauen Auswirkungen der Ernährung auf molekularer Ebene noch genauer erforscht werden müssen.

# Wann macht das Sinn?

Die entzündungshemmende Diät kann in verschiedenen Situationen sinnvoll sein, insbesondere wenn es um die Prävention oder Behandlung von gesundheitlichen Problemen geht, die mit chronischen Entzündungen in Verbindung stehen. Hier sind einige Situationen, in denen die entzündungshemmende Diät Sinn machen könnte:

- **Chronische Entzündungszustände:** Wenn du an chronischen Erkrankungen leidest, die mit Entzündungen in Verbindung stehen, wie z. B. rheumatoide Arthritis, entzündliche Darmerkrankungen (wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa) oder Autoimmunerkrankungen, kann eine entzündungshemmende Diät dazu beitragen, Entzündungen zu reduzieren und Symptome zu lindern.
- **Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen:** Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall können durch chronische Entzündungen beeinflusst werden. Eine entzündungshemmende Diät kann dazu beitragen, das Risiko für diese Erkrankungen zu verringern, indem sie Herzgesundheit fördert.
- **Gesundes Altern:** Entzündungen werden oft mit dem Alter in Verbindung gebracht. Eine entzündungshemmende Diät kann dazu beitragen, Entzündungen zu reduzieren und eine bessere Gesundheit während des Alterungsprozesses zu fördern.
- **Gewichtsmanagement:** Übergewicht und Fettleibigkeit können chronische Entzündungen im Körper begünstigen. Eine entzündungshemmende Diät, die auf gesunde Lebensmittel und Portionen setzt, kann helfen, Gewicht zu verlieren oder aufrechtzuerhalten.
- **Gesundheit des Verdauungssystems:** Eine entzündungshemmende Diät kann die Gesundheit des Verdauungssystems fördern, indem sie die Darmflora unterstützt und entzündliche Reaktionen im Magen-Darm-Trakt verringert.
- **Allgemeine Wohlbefinden:** Selbst wenn du keine spezifischen gesundheitlichen Probleme hast, kann die Einhaltung einer entzündungshemmenden Diät dazu beitragen, deine allgemeine Gesundheit und dein Wohlbefinden zu verbessern.



# Wir sind für Dich da.

Melde Dich bei uns wenn Du Fragen hast oder eine persönliche Beratung wünschst – gemeinsam finden wir die für Dich passende Lösung.

Dr. Kai Berner  
Co-Founder & CEO

kai.berner@noahtherapies.com  
+49 (0) 171 5345 787

Noah Therapies GmbH  
Christinenstraße 30  
10119 Berlin

