



EIN GUTES ESSEN IST

*Balsam
für die Seele*

trotzms
TRÄUME WAGEN

*Du bist auf der
Suche nach weiteren
Ernährungstipps
und leckeren Rezepten?
Dann melde Dich
bei trotz.ms
MEIN SERVICE.*



*Hast Du noch
Fragen?*

Unser Team ist Mo – Fr
von 8 – 20 Uhr für Dich da.



0800.1010800

Deine kostenlose Servicenummer

trotzms
MEIN SERVICE

Weitere Rezepte
findest Du außerdem
auch auf unserer
Website und Instagram.

www.trotz-ms.de

@trotz_ms

Roche Pharma AG
Patient Partnership Neuroscience
79639 Grenzach-Wyhlen, Deutschland

© 2019

trotzms
TRÄUME WAGEN

Roche



*ANTI-
ENTZÜNDLICHE
ERNÄHRUNG*

WISSEN KOMPAKT

#1



ÜBER DIE ANTI-ENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG

Ansätze zur Ernährungstherapie bei MS stützen sich vielfach auf allgemeine wissenschaftliche Erkenntnisse zu Erkrankungsmechanismen bei MS und anderen Autoimmunerkrankungen. Ein solcher Ansatz ist z.B. die Anti-Entzündliche Diät, die von Professor Dr. Olaf Adam ursprünglich für Rheuma-Patienten entwickelt wurde.

Ihr Ziel ist es, die für MS typischen entzündlichen Prozesse zu senken: durch den Verzicht auf entzündungsfördernde Fette und die vermehrte Aufnahme antioxidativer Lebensmittel. Diesen Prinzipien entspricht beispielsweise die Mittelmeer-Diät, bei der mit wenig Fleisch, dafür aber mit viel frischem Gemüse, Fisch und Olivenöl gekocht wird. Es fehlen aber kontrollierte Studien zur Anti-Entzündlichen Diät, sodass deren Nutzen nicht erwiesen ist. ♦

TIPPS FÜR DEINE ERNÄHRUNG

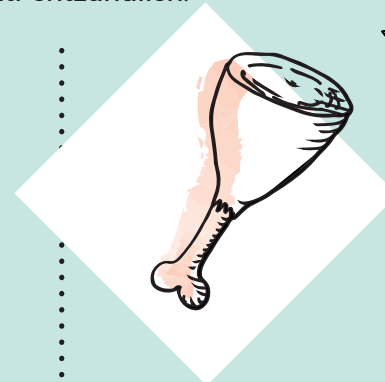
↑ TOP

Gemüse, Obst und Nüsse liefern Dir jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend wirken. Auch Mineralien wie Magnesium, Zink, Eisen und Selen haben diesen Effekt. Omega-3-Fettsäuren sind ebenfalls anti-entzündlich.



↓ FLOP

Mit zuckerhaltigen Speisen, Weizenprodukten und übermäßigen Fleischportionen (vor allem Schweinefleisch) befeuerst Du Entzündungen.



IN DIESEN LEBENSMITTELN STECKEN WICHTIGE NÄHRSTOFFE



◇ OMEGA-3-FETTSÄUREN

Lachs, Makrele, Sardine, Raps- und Olivenöl, Nüsse und Mandeln, Leinsamen, Sonnenblumenkerne

◇ VITAMIN E

Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Distelöl, Rapsöl, Haselnüsse, Mandeln, Erdnüsse

◇ ZINK

Camembert, Rindfleisch, Fisch, Schalentiere, Nüsse, Vollkornprodukte (Haferflocken, Dinkelmehl)

◇ EISEN

Rindfleisch, Ei, Hirse, Haferflocken, Linsen, Soja, Kürbiskerne, Sesam, Kichererbsen,

◇ KUPFER

Vollkorngetreide, Cashew- und Haselnüsse, Kaffee, schwarzer Tee, Kakao, Fisch

◇ MAGNESIUM

Weizenkleie, Kürbis-, Sonnenblumen- und Cashewkerne, Kakao, Leinsamen

◇ SELEN

Kokosnuss, Steinpilze, Thunfisch, Fleisch z. B. Schweineleber, Ei, Linsen, Haferflocken

◇ B-VITAMINE

Weichkäse, Fleisch, Austern, Feldsalat, Sesam, Grünkohl, Linsen, Avocado, Muscheln, Leber, Blumenkohl

◇ VITAMIN A (BETACAROTIN)

orangenes Obst (Aprikose, Honigmelone) und Gemüse, Blattsalat, Spinat

◇ VITAMIN D

Milch, Käse, fette Fischarten (Aal, Thunfisch), Lebertran, Eier, Champignons, Pfifferlinge, Steinpilze

◇ VITAMIN C

Acerola, Hagebutte, Sanddornsaft, Schwarze Johannisbeere, Blatt Petersilie, Paprika, Brokkoli

◇ CALCIUM

Milch und Milchprodukte, Grünkohl, Soja, (Vollkorn-)Getreide, Hülsenfrüchte, Fisch