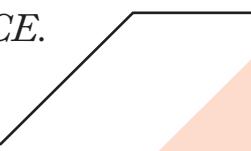




EIN GUTES ESSEN IST
Balsam
für die Seele

trotzms
TRÄUME WAGEN

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



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

Hast Du noch
Fragen?

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

ANTI-
ENTZÜNDLICHE
ERNÄHRUNG

WISSEN KOMPAKT

#1





ÜBER DIE ANTI-ENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG

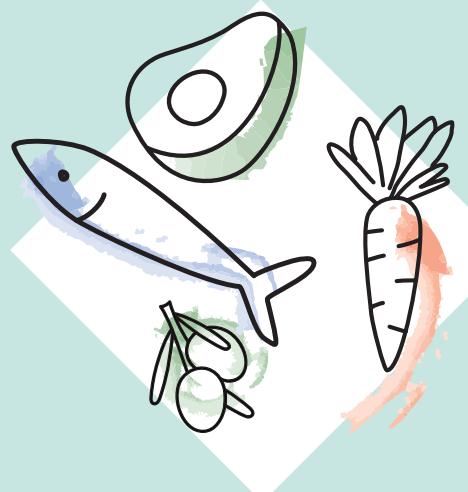
Ansätze zur Ernährungstherapie bei MS stützen sich vielfach auf allgemeine wissenschaftliche Erkenntnisse zu Erkrankungsmechanismen bei MS und anderen Autoimmunerkrankungen. Ein solcher Ansatz ist z.B. die Anti-Entzündliche Diät, die von Professor Dr. Olaf Adam ursprünglich für Rheuma-Patienten entwickelt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

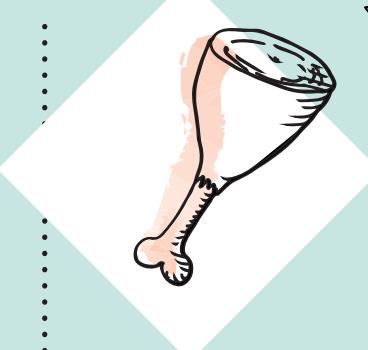
TIPPS FÜR DEINE ERNÄHRUNG

↑ 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) befuerst 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

Vollkorngroßes Getreide, 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)

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

◇ VITAMIN D

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

◇ VITAMIN C

Acerola, Hagebutte, Sanddornsaf, Schwarze Johannisbeere, Blattpetersilie, Paprika, Brokkoli

◇ CALCIUM

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