

Immun-Kick-Coaching

Antientzündliche Ernährung



Video 7

Entzündungsfördernde Lebensmittel	Entzündungshemmende Lebensmittel
Industrieller Zucker (Süßigkeiten, Gebäck)	Gemüse (v.a. grünes Gemüse)
Weizen, Weizenprodukte	Fruchtzuckerarmes Obst (z.B. Beeren)
Transfette (Fertigprodukte und Fastfood, Margarine)	Hochwertige, eiweißhaltige Lebensmittel
Alkohol	Vollkorn, Vollkornprodukte
Billigfleisch, Billigfisch	Fermentierte Lebensmittel
Verarbeitete Wurstwaren	Nüsse & Samen
Schlechte Öle (siehe Tabelle unten)	Gewürze & Kräuter (z.B. Chili, Kurkuma, Curry)
Gezuckerte Getränke	Hülsenfrüchte
Alkohol	Wasser, Kräutertee, Grüntee
	Rinderleber
	Zwiebeln und Knoblauch
	Hochwertiger Fisch (Lachs, Makrele, Hering)

i

Welche Öle in der Küche nutzen?

Auch die richtige Wahl von Ölen, die du in der Küche verwendest, ist entscheidend für die Entstehung stiller Entzündungen. Dabei kommt es auf das Omega 3 zu Omega 6-Verhältnis an. Leider enthalten viele Öle zu viel Omega 6 und zu wenig Omega 3. In der Tabelle siehst du, welche Öle dazu ein gutes Verhältnis aufweisen.

Entzündungsfördernde Lebensmittel	Entzündungshemmende Lebensmittel
Sonnenblumenöl	Kalte Küche: Leinöl, Walnussöl, Hanföl
Traubenkernöl	Warme Küche: Olivenöl, Rapsöl
Distelöl	Scharfes Anbraten: Butterschmalz, Kokosöl
Kürbiskernöl	
Maiskeimöl	



Nimm Butter statt Margarine!

Margarine ist durch und durch ein Industrie-Produkt. Denn bei der Herstellung von Margarine werden billige Öle verwendet, die künstlich gehärtet werden müssen. Da sie künstlich hergestellt wird, enthält sie Zusatzstoffe, wie Emulgatoren, Stabilisatoren, Farbstoffe und Aromen. Weiterhin entstehen bei der Herstellung von Margarine im Härtingsprozess industrielle Fettsäuren – die sogenannten Transfette. Diese gehören, wie du oben in der Tabelle sehen kannst, zu den entzündungsfördernden Lebensmitteln.

Butter hingegen wird aus dem natürlichen Fett der Milch gewonnen. Der Milchrahm wird dabei so lange geschlagen, bis sich das

Fett von der Flüssigkeit der Buttermilch, trennt. Solange die Milch nicht von hormonbehandelten Kühen stammt, gehört Butter zu den am wenigsten bearbeiteten Grundnahrungsmitteln.

Eine gute Alternative zu Butter ist Ghee.

Es wird zu 100 % aus Butter hergestellt. Der Unterschied ist, dass Ghee durch den Herstellungsprozess noch etwas reicher an Nährstoffen ist. Da es sich bei Ghee um geklärte Butter handelt, also der Butter im Herstellungsprozess zu Ghee Milchzucker und Milcheiweiß entfernt werden, ist Ghee besonders für empfindliche Mägen und bei Laktose-Intoleranz geeignet.

