

## Entzündungen: Entzündungshemmende Substanzen in Lebensmitteln

Lebensmittelinhaltsstoffe	Vertreter	Wichtigste entzündungshemmende Mechanismen
Omega-3-Fettsäuren	Linolensäure Eicosapentaensäure (Docosahexaensäure)	verminderte Synthese entzündungsfördernder Gewebshormone und Zytokine
Bioaktive Substanzen	ätherische Öle, Flavonoide, Gerbstoffe, Phenolsäuren, Sulfide, Senfölglykoside	antioxidative Wirkung, verminderte Synthese entzündungsfördernder Zytokine und Zellen
Ballaststoffe & Probiotika	Beta-Glucane, Resistente Stärke, fermentierte Milchprodukte	Bildung der kurzkettigen Fettsäure Butyrat (pH-Wert-Absenkung), „antientzündliche Darmflora“
Vitamine und Mineralstoffe	Vitamine A, C, D und E; Kupfer, Magnesium, Selen, Zink	hauptsächlich antioxidative Wirkung (Modulation und Regeneration antioxidativer Systeme)
Weitere	Phenylalanin, Chondroitin- und Glukaminsulfat	Hemmung Abbau Enkephaline, verminderte Wirkung Entzündungsmediatoren

Herzgesund: <https://de.wikipedia.org/wiki/Entzündung>

© 2000 BTM / <https://de.wikipedia.org/wiki/Entzündung>

## Entzündungen: Entzündungsfördernde Substanzen in Lebensmitteln

Lebensmittelinhaltsstoffe	Vertreter	Wichtigste entzündungsfördernde Mechanismen
Omega-6-Fettsäuren	Arachidonsäure	gesteigerte Synthese entzündungsfördernder Gewebshormone und Zytokine
Trans-Fettsäuren	Elaidinsäure, Trans-Vaccensäure	gesteigerte Synthese entzündungsfördernder Adhäsionsmoleküle und Zytokine
Sekundäre Pflanzenstoffe	Phytinsäure, Lektine (Phaseolin)	gesteigerte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut für Bakterien und körperfremde Substanzen
Eiweiße	Gluten, Allergene in Lebensmitteln	gesteigerte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut für Bakterien und körperfremde Substanzen
Weitere	Alkohol, raffinierte Kohlenhydrate/ Zucker	gesteigerte Synthese entzündungsfördernder Gewebshormone und Zytokine

Herzgesund: <https://de.wikipedia.org/wiki/Entzündung>

© 2000 BTM / <https://de.wikipedia.org/wiki/Entzündung>

## Entzündungen: Fisch, Fleisch und Milchprodukte

Lebensmittel (Auswahl)	Entzündungshemmender Inhaltsstoff	Lebensmittel (Auswahl)	Entzündungsfördernder Inhaltsstoff
<b>Fisch</b>			
Hering, Sprotte	Omega-3-Fettsäuren		
Lachs	Omega-3-Fettsäuren		
Makrele	Omega-3-Fettsäuren		
Thunfisch	Omega-3-Fettsäuren		Omega-6-Fettsäuren (Arachidonsäure)
<b>Fleisch und Wurst</b>			
Leber (Innereien)	Kupfer, Vitamin A, Zink, Omega-3-Fettsäuren (Dorschleber)	Fleisch aus Massentierhaltung	Omega-6-Fettsäuren (Arachidonsäure)
Muskelfleisch von Weidetieren	Omega-3-Fettsäuren, Selen	Wurst	Omega-6-Fettsäuren (Arachidonsäure)
Wildfleisch	Omega-3-Fettsäuren		
<b>Milchprodukte</b>			
Fermentierte Milchprodukte	Probiotische Kulturen	Fette Milchprodukte aus Massentierhaltung	
Käse	Zink		
Weidemilchprodukte	Omega-3-Fettsäuren		

Herangezogen: <https://doi.org/10.1007/978-3-7089-1111-1>

© 2019 Elsevier GmbH

## Entzündungen: Nüsse und Samen sowie Pflanzenöle

Lebensmittel (Auswahl)	Entzündungshemmender Inhaltsstoff	Lebensmittel (Auswahl)	Entzündungsfördernder Inhaltsstoff
<b>Nüsse</b>			
Cashew, Erdnuss, Haselnuss, Mandel, Paranuss	Ballaststoffe, Magnesium, Selen, (Vitamin E, Zink)	Erdnüsse	Omega-6-Fettsäuren
Macadamia, Walnuss	Ballaststoffe, Magnesium, Omega-3-Fettsäuren, Selen, Vitamin E		
<b>Samen</b>			
Chiasamen, Leinsamen	Ballaststoffe, Magnesium, Omega-3-Fettsäuren		
Indische Flohsamenschalen	Ballaststoffe	Sesam	Omega-6-Fettsäuren
Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne	Ballaststoffe, Magnesium, (Vitamin E, Zink)	Sonnenblumenkerne	Omega-6-Fettsäuren
<b>Pflanzenöle</b>			
Hanföl, Leinöl	Omega-3-Fettsäuren	Distelöl	
Kokosnussöl	Antioxidantien	Erdnussöl	
Lebertran, Haifischöl, Heringsöl	Omega-3-Fettsäuren, Vitamin A und Vitamin E	Maiskeimöl	
Rapsöl, Walnussöl, Weizenkeimöl	Omega-3-Fettsäuren, Vitamin E	Sonnenblumenöl	

Herangezogen: <https://doi.org/10.1007/978-3-7089-1111-1>

© 2019 Elsevier GmbH

## Entzündungen: Kräuter und Gewürze

Lebensmittel	Entzündungshemmender Inhaltsstoff	Lebensmittel	Entzündungshemmender Inhaltsstoff
Bärlauch	ätherisches Öl, Vitamin C, Senfölglykoside, Flavonoide	Kümmel	ätherisches Öl, Flavonoide, Cumarine
Basilikum	ätherisches Öl, Terpene, Flavonoide	Lorbeer	ätherisches Öl
Bohnenkraut	ätherisches Öl, Gerbstoffe	Meerrettich	Vitamine C und B2, Magnesium, Senfölglykoside, Flavonoide, ätherisches Öl
Borretsch	Vitamin A, ätherisches Öl	Muskatnuss	ätherisches Öl
Brunnenkresse	Senfölglykoside, Vitamin C	Oregano	Vitamin C, ätherisches Öl, Gerbstoffe
Chili	Capsaicin	Paprika	Capsaicin, Vitamin C
Currykraut	ätherisches Öl	Petersilie	Vitamin A, B2 und C; Apiin, ätherisches Öl
Dill	ätherisches Öl, Vitamine A und C	Pfeffer	ätherisches Öl, Flavonoide
Gewürznelke	ätherisches Öl, Flavonoide (Quercetin), Phenolsäuren	Pfefferminze	ätherisches Öl, Phenolsäuren, Flavonoide
Ingwer	Vitamin C, Flavonoide, Zink	Piment	ätherisches Öl, Gerbstoffe
Kardamom	ätherisches Öl	Rosmarin	ätherisches Öl, Gerbstoffe
Kerbel	ätherisches Öl, Vitamin C, Carotinoide	Senf	Senfölglykoside, ätherisches Öl
Knoblauch	Sulfide	Salbei	ätherisches Öl, Flavonoide, Gerbstoffe
Kreuzkümmel	ätherisches Öl, Gerbstoffe, Luteolin und Apigenin (Flavonoide)	Thymian	Carnosol und Carnosolsäure
Kurkuma	ätherisches Öl, Kurkumin	Vanille	Zimtsäureester (Flavonoide)?

Herzogenrathe: <https://www.herzogenrathe.com/entzundungshemmende-kr-auter-und-gewuerze/>

© 2001 IFTW | <https://iftw.de/>

## Entzündungen: Getreide, Brot, Backwaren und weitere Lebensmittel

Lebensmittel (Auswahl)	Entzündungshemmender Inhaltsstoff	Lebensmittel (Auswahl)	Entzündungsfördernder Inhaltsstoff
<b>Getreide, Brot und Backwaren</b>			
Sauerteigprodukte	probiotische Kulturen	Fertigbackwaren	Trans-Fettsäuren, Gluten
Vollkornprodukte aus Gerste, Hafer, Hirse, Roggen und Weizen	Ballaststoffe, Magnesium, Zink, (Selen)	Produkte aus Gerste, Hafer, Roggen und Weizen	Gluten, Phytinsäure
Weizenkleie	Ballaststoffe, Magnesium		
<b>Weitere Lebensmittel</b>			
Algen (Braunalgen, Meeresalgen, Spirulina)	Fucoidan, Magnesium	Süßungsmittel, Süßwaren und Zucker	Glukose (Zucker)
Grüner Tee	Catechine (Flavonoide)	Alkoholische Getränke	Alkohol (Ethanol)
Knochenbrühe	Chondroitin und Glukosamin	Fertigprodukte, Chips	Omega-6-Fettsäuren, Trans-Fettsäuren, Zucker, Gluten

Herzogenrathe: <https://www.herzogenrathe.com/entzundungsfordernde-lebensmittel/>

© 2001 IFTW | <https://iftw.de/>

## Entzündungen: Fazit und praktische Tipps

Wichtig ist eine Balance zwischen entzündungshemmenden und -fördernden Lebensmitteln

- fermentierte Milchprodukte (Joghurt, Buttermilch)
- fetter Seefisch (Thunfisch, Lachs, Makrele, Hering)
- Gemüse, Pilze (und eingeweichte Hülsenfrüchte)
- Gewürze und Kräuter
- Nüsse und Samen (Walnüsse, Leinsamen, Chiasamen)
- Obst (dunkle Beeren, Zitrusfrüchte)
- Öle (Kokosnussöl, Leinöl, Rapsöl, Walnussöl)



- alkoholische Getränke
- Fast Food
- Fertigprodukte
- Fleisch aus Massentierhaltung, Wurst
- Süßigkeiten, Zucker
- Weißmehlprodukte
- Weizenvollkorn und Fertigbackwaren

### Praktische Tipps

Gemüse und Obst kombinieren und öfter abwechseln.

Gerichte und Speisen mit Kräutern und Gewürzen verfeinern.

Pflanzenöle nur für die kalte Küche verwenden.

Nüsse und Samen sowie Hülsenfrüchte einweichen.

Getreide einweichen und keimen. Individuell austesten.