

# Ernährungstherapie: Iss Dich gesund!

Die Küche als Hausapotheke: mit der richtigen Ernährung vorbeugen - und gezielt Krankheiten lindern!

Ist Zwieback in Ordnung, wenn ich Sodbrennen habe? Wie viele Eier darf ich bei erhöhten Blutfetten essen? Was kann man sich als Diabetiker gönnen? Die Ernährungs-Docs haben zusammengestellt, welche Lebensmittel gut sind und wo es heißt: lieber Finger weg!

Unten auf dieser Seite finden Sie außerdem die ausführlichen Therapie-Empfehlungen zum Ausdrucken als PDF.

## Hinweis zur Ernährungsumstellung

- Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/ -berater besprochen werden.
- Bei mehreren unterschiedlichen Erkrankungen, deren Behandlung eventuell gegensätzliche Ernährungsweisen erfordert, ist eine individuelle Ernährungsberatung der sinnvollste Weg.

## Ernährung bei ...

[Adipositas \(Fettleibigkeit\)](#)

[Akne](#)

[Arthrose](#)

[Blasenentzündung](#)

[Bluthochdruck](#)

[Bronchitis](#)

[Brustkrebs-Nachsorge](#)

[Colitis ulcerosa](#)

[COPD \(mit Untergewicht\)](#)

[Depression](#)

[Diabetes \(nach Logi\)](#)

[Divertikulose](#)

[Dünndarm-Fehlbesiedlung](#)

[Eosinophiler Ösophagitis](#)

[Fersensporn](#)

[Fettleber](#)

[Fettstoffwechselstörung](#)

[Fruktose-Intoleranz](#)

[Fußpilz](#)

[Gastritis](#)

[Gicht](#)

[Hämorrhoiden](#)

[Hashimoto](#)

[Herzschwäche](#)

[Krebs](#)

[Magenverkleinerung \(nach der OP\)](#)

[Metabolischem Syndrom](#)

[Migräne](#)

[Morbus Bechterew](#)

[Multi-Intoleranzen](#)

[Multipler Sklerose \(ketogen\)](#)

[Neurodermitis](#)

[Parodontitis](#)

[Potenzstörung](#)

[Rheuma](#)

[Schuppenflechte](#)

[Sodbrennen](#)

[Verstopfung](#)

[Zöliakie](#)

[Morbus Crohn \(in der Ruhephase\)](#)

[Multipler Sklerose \(entzündungshemmend\)](#)

[Nasenpolypen](#)

[Nierensteinen \(Kalziumoxalatsteinen\)](#)

[PCO-Syndrom](#)

[Reizdarmsyndrom](#)

[Rosazea](#)

[chronischer Sinusitis](#)

[Untergewicht](#)

[Wechseljahresbeschwerden](#)

## **Die Therapie-Empfehlungen zum Ausdrucken (PDF)**

[Adipositas \(Fettleibigkeit\)](#)

[Akne](#)

[Blasenentzündung](#)

[Bronchitis](#)

[Colitis ulcerosa](#)

[Depression](#)

[Diabetes Typ 2](#)

[Dünndarm-Fehlbesiedlung](#)

[Fersensporn](#)

[Fettstoffwechselstörungen](#)

[Fußpilz](#)

[Gicht](#)

[Hashimoto-Thyreoiditis](#)

[Adipositas bei Kindern](#)

[Arthrose](#)

[Bluthochdruck](#)

[Brustkrebs-Nachsorge](#)

[COPD \(mit Untergewicht\)](#)

[Diabetes Typ 1](#)

[Divertikulose](#)

[Eosinophile Ösophagitis](#)

[Fettleber \(mit Logi-Methode\)](#)

[Fruktose-Intoleranz](#)

[Gastritis](#)

[Hämorrhoiden](#)

[Herzschwäche](#)

[Histamin-Unverträglichkeit](#)

[Krebs](#)

[Magen-Bypass](#)

[Migräne](#)

[Metabolisches Syndrom](#)

[Morbus Bechterew](#)

[Morbus Crohn](#)

[Multi-Intoleranzen](#)

[Multiple Sklerose \(mit entzündungshemmender Ernährung\)](#)

[Multiple Sklerose \(mit ketogener Ernährung\)](#)

[Nasenpolypen](#)

[Neurodermitis](#)

[Nierensteine \(aus Kalziumoxalat\)](#)

[Parodontitis](#)

[PCO-Syndrom](#)

[Potenzstörung](#)

[Reizdarmsyndrom \(mit FODMAP-armer Ernährung\)](#)

[Rheuma](#)

[Rosazea](#)

[Schuppenflechte](#)

[Sinusitis \(Nasennebenhöhlenentzündung\)](#) [Sodbrennen/Refluxkrankheit](#)

[Untergewicht](#)

[Verstopfung](#)

[Wechseljahresbeschwerden](#)

[Zöliakie](#)

## **Besondere Therapien und Tipps**

### **Entzündungshemmende Lebensmittel im Überblick**

Vitamine und andere Antioxidantien, entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren - wo stecken sie drin? Unsere Liste macht Ihre Küche zur Hausapotheke. [Download \(40 KB\)](#)

### **Ballaststoffe im Überblick**

Was sind Ballaststoffe, wie viel braucht man und worin findet man sie? Tipps und eine Lebensmittel-liste zum Ausdrucken im DIN-A4-Format (PDF). [Download \(129 KB\)](#)

### **5:2-Fasten: Infos und Rezepte**

Wie funktioniert 5:2-Fasten, und wie kann ein Tag mit 800 kcal aussehen? Infos und Rezeptempfehlungen auf einen Blick. [Download \(100 KB\)](#)

### **Therapieplan für die Haferkur**

Hafer enthält Ballaststoffe, die regulierend auf den Blutzuckerspiegel und auch auf den Fettstoffwechsel wirken: Der detaillierte Therapieplan zum Herunterladen und Ausdrucken. [Download \(277 KB\)](#)