

Die Ernährungs-Docs



Therapie bei Akne

Erstsendung: Montag, 06.02.2017, 21:00 Uhr

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ **Täglich Gemüse** (3 Hände voll) als Rohkost (lieber nicht abends), gedünstet, als Suppe oder im grünen Smoothie + **Obst** in Maßen (1 Handvoll reicht).
- ✓ **Entzündungshemmende Ernährung:** hochwertiges Lein- oder Hanföl zu kalten Speisen wie Salaten; 2 x wöchentlich Fisch - gern fetthaltigen wie Lachs, Hering oder Makrele; Gewürze wie z. B. Oregano, Kurkuma, Ingwer (aber nicht zu viel Scharfes, keine Mischgewürze).
- ✓ Wenig **Fleisch** - wenn, bevorzugt Geflügel. Schweinefleisch eher meiden: Arachidonsäure daraus (sowie aus Eiern und Milchprodukten) kann Entzündungen fördern.
- ✓ **Zucker und Weißmehlprodukte** gelten als entzündungsfördernd - **bitte einschränken**, auch versteckte Zucker aus Fertigprodukten!
- ✓ **Kuhmilch-Produkte** stehen im Verdacht, Akne zu verschlimmern - daher nach Möglichkeit für 3-4 Monate ganz meiden. Falls keine deutliche Besserung eintritt, kann die Kuhmilch-Diät gelockert werden.
- ✓ **Normalgewicht anstreben.**
- ✓ Mehrstündige Pausen zwischen den Mahlzeiten halten, **Zwischenmahlzeiten meiden**. Notfall-Snacks: Nüsse, Knabbergemüse oder ein zuckerarmer Smoothie (z. B. mit Löwenzahn, Gurke, Heidel-/Brombeeren + Blättern von rote Bete, Kohlrabi oder Möhren).
- ✓ Tagesplan: Frühstück z. B. Porridge mit Beeren oder Chiasamenpudding; Mittagessen z. B. Fisch mit Ratatouille oder Avocado mit Zitronensaft und Haferbrot; Abendessen z. B. Gemüsesuppe mit Fenchel oder Brokkoli und dazu Eiweiß aus Fisch und Geflügel.
- ✓ **Essen Sie abwechslungsreich**, damit Sie mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden. Wegen der Meidung von Kuhmilch(produkten) **Kalzium** über kalziumreiche Mineralwässer und Gemüsesorten wie Brokkoli und Fenchel zuführen.
- ✓ Das **Rauchen aufgeben**.
- ✓ Äußerlich hilft ein **Dampfbad mit Kamillenblüten**: Es weitet die Poren, Talg und Schmutz können besser abfließen (ca. 10-15 Minuten, 1-2 x wöchentlich).
- ✓ Seelische Entgiftung: Pflegen Sie nicht nur Ihre Haut, sondern auch Ihre Seele: Täglich sollten Sie 2 x 15 Minuten **Entspannung** einplanen - z. B. mit leichter Musik, Atemübungen, Yoga, autogenem Training, progressiver Muskelrelaxation oder einfach einem Spaziergang.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis → nicht mehr als 2 Hände voll pro Tag	Vollkornbrot (bevorzugt aus Hafer, Dinkel, Roggen, Reis-, Maismehl); Müslis und (Pseudo-) Getreideprodukte aus Hafer, Dinkel, Buchweizen, Hirse, Amarant, Quinoa; Kartoffeln, Polenta, Reis, Reismudeln, Maisnudeln, Asia-Glasnudeln, Buchweizennudeln (Soba)	Weißbrot, Toastbrot, Croissant, Knäckebrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Laugengebäck; Hartweizennudeln, Couscous, Bulgur, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fast Food, Fertigprodukte
Snacks & Knabberien (bei Bedarf max. eine kleine Hand voll pro Tag)		Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte, Eiscreme; Chips, Salzgebäck
Obst → 1-2 Portionen/Tag – eine große Handvoll reicht aus	Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren (frisch), Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kiwi, Marillen, Nektarine, Orange, Papaya, Pflaumen, Pfirsich, Sauerkirschen, Stachelbeeren, Wassermelone, Zwetschgen	In Maßen noch in Ordnung: Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Süßkirschen, Mango, Weintrauben Nicht: gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
Gemüse → 3 Portionen/Tag	Alle Salatsorten, Salat mit Bitterstoffen, Löwenzahn, Blätter von rote Beete, Kohlrabi, Möhrengrün in Smoothies , Bohnen, Linsen, Erbsen, Möhren, Gurke, Fenchel, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohlarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut, Pilze	In Maßen: Tiefkühlgemüse mit Butter oder Sahne Nicht: Sojabohnen, -sprossen
Nüsse und Samen → ca. 20 g/Tag	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Lein-, Flohsamen, Cashewkerne, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
Fette und Öle → ca. 2 EL/Tag	Leinöl*), Weizenkeimöl*), Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke → 2-3 Liter/Tag	Wasser, ungezuckerter Tee – besonders Kräutertees (Brennnessel, Löwenzahn, Fenchel) und Basentee	Fruchtsaft, Softdrinks, Milchmixgetränke (s. u.), Sojadrink, Kaffee, Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte 2 Portionen/Woche	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch; Schalentiere wie Flusskrebbs,	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt, paniertes Fisch

	Garnele, Hummer, Shrimps, Krabben	
Magere Wurstwaren und mageres Fleisch max. 1-2 Portionen/Woche (100 g Rohgewicht)	<u>in Maßen:</u> Hühnerfleisch, Putenfleisch/ -aufschnitt, <u>selten:</u> Rinderfilet, Kalbfleisch oder Wild, Corned Beef	Schweinefleisch, wie Schinkenspeck, Fleischkäse/ Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck, und Wurstwaren – ob Aufschnitt, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst; paniertes Fleisch
Eier, Milchprodukte, Käse	Eier (max. 2 pro Woche); Hafer-, Mandel-, Reis oder Kokosmilch als Kuhmilchersatz; <u>nach Auslassphase evtl.</u> Schaf- oder Ziegenmilchprodukte (Joghurt, Käse)	Kuhmilch und -milchprodukte; Pudding, Milchreis, Kakaozubereitungen

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.