

# Die Ernährungs-Docs



## Therapie bei chronischer Bronchitis

Erstsendung: Montag, 18.02.2019, 21:00 Uhr

### Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ **Viel trinken (mind. 1,5 Liter pro Tag)**, bevorzugt Kräutertees wie Schachtelhalm, Fenchel, Salbei, Löwenzahn. Max. 3 Tassen Kaffee (frisch gemahlen und gefiltert) sind in Ordnung.
- ✓ **Zucker deutlich einschränken (entzündungsfördernd)**. Zu viele einfache Kohlenhydrate wie Zucker oder Weißmehl belasten das Immunsystem und fördern Entzündungen. Evtl. Zuckerkhaltiges einmal für vier Wochen komplett weglassen.
- ✓ Wenig zuckrige Snacks – lieber Nüsse, ggf. mal Trockenobst, dunkle Schokolade. Grüne Smoothies können auch einmal eine (Zwischen-) Mahlzeit ersetzen.
- ✓ **Schweinfleisch, Weizen und Kuhmilch tendenziell meiden**. Falls eine Unverträglichkeit bzw. eine Allergie vorliegt (medizinisch testen lassen), die entsprechenden Auslöser (z. B. Gluten, Histamin, Milcheiweiß o. Ä.) konsequent meiden. Zutatenlisten beachten/nachfragen – Weizen beispielsweise steckt in mehr Brotsorten, als man denkt.
- ✓ **Antientzündlich essen: gute Öle** wie Lein-, Oliven-, Walnuss-, Hanf- und Rapsöl; fettreichen **Seefisch** aus nachhaltiger Fischereiwirtschaft (Hering, Makrele, Lachs), **Gewürze** wie Kurkuma, Ingwer, Kreuzkümmel und Zimt.
- ✓ Entzündungshemmendes Frühstück: 4 EL Naturjoghurt oder Haferbrei  
+ 2 EL Öl (Sorten s. o.)  
+ Obst + Mandeln oder Nüsse  
+ je 1 Msp. Kurkuma, Ingwer, Zimt, Chili.
- ✓ Auf ausreichend Vitamin D achten für eine starke Immunabwehr: täglich mindestens 30 Minuten an der frischen Luft spazieren gehen.

**Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden.**

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis</b>	<u>In Maßen</u> : Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte, insbesondere aus Gerste, Dinkel, Roggen oder aus Hafer, Scheingetreide wie Buchweizen, Amarant, Quinoa Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food

<b>Süßes und Knabberkram</b> (bei Bedarf 1 kleine Handvoll am Tag)	(Zartbitterschokolade > 70 % Kakaoanteil)	Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips
<b>Obst</b> (1-2 Portionen/Tag)	Zuckerarmes Obst wie Apfel, Beeren aller Art (frisch oder TK), Aprikosen, Marillen, Clementinen, Grapefruit, Heidelbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Wassermelone, Zwetschgen	In Maßen, da zuckerreich: Banane, Kaki (Sharon), Weintrauben, Kirsche, Ananas, Mango, Honigmelone und Birne <u>Nicht empfehlenswert:</u> gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
<b>Gemüse</b> (3 Portionen/Tag)	keine Einschränkungen	
<b>Nüsse und Samen</b> (ca. 40 g/Tag)	keine Einschränkungen außer s. rechts	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
<b>Fette und Öle</b> (ca. 2 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Hanföl, Walnussöl, Leinöl*), Weizenkeimöl*); In Maßen: Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl
<b>Getränke</b> (mind. 1,5 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee (Schachtelhalm, Fenchel, Salbei, Löwenzahn) und bis zu 3 Tassen frisch gemahlener und gebrühter Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b> (1-2 Mal pro Woche)	keine Einschränkungen außer s. rechts	Fisch in Mayonnaise eingelegt oder paniert
<b>Wurstwaren und Fleisch</b> (2-3 Mal pro)	Magerer Aufschnitt wie Corned Beef, Putenbrustaufschnitt; Hühnerfleisch, Putenfleisch, Rinderfilet	Generell Schweinefleisch; Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst, Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse/Leberkäse und Ähnliche
<b>Eier, Milch und Milchprodukte, Käse</b>	Eier in allen Variationen; Wenig: Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt bis 3,5 % Fett; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella	Mayonnaise; Kuhmilch, Sahne und Creme fraiche; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

\*) hochwertig hergestellt unter Ausschluss von Licht, Hitze und Sauerstoff (omega-safe/Oxyguard)