

Die Ernährungs-Docs



Therapie bei Fußpilz

Erstsendung: Montag, 21.01.2019, 21:00 Uhr

Das Wichtigste zur Ernährung im Überblick:

- ✓ Setzen Sie auf mehr Gemüse und zuckerarme Obstsorten. Beachten Sie die **Fünfer-Regel: 3 Handvoll Gemüse und 2 Handvoll zuckerarmes Obst pro Tag.**
- ✓ **Entzündungshemmende Ernährung:**
- ✓ **Vermeiden Sie 4 Wochen lang strikt jeden Zucker** (nicht nur in Süßem, sondern auch z. B. in Fruchtsäften und Fruchtjoghurt und Fertigprodukten wie Brötchen, Tütensuppen, Müslis – Packungsangaben beachten). An Obst nur Beeren (sie sind besonders zuckerarm) essen.
- ✓ **Vermeiden Sie grundsätzlich Weizen** und Weißmehlprodukte ebenso wie **Geschmacksverstärker** (entzündungsfördernd) und **Sojaprodukte.**
- ✓ **Verzichten Sie möglichst auf Kuhmilch sowie auf Schweinefleisch und Wurstwaren.** Die enthaltene Arachidonsäure kann Entzündungen fördern.
- ✓ Nutzen Sie täglich **hochwertige pflanzliche Öle** (2-3 EL am Tag) wie Lein- oder Hanföl (zu kalten Speisen), Oliven- oder Rapsöl.
- ✓ 2 x wöchentlich **Fisch** – gern fetthaltigen wie Lachs, Hering oder Makrele (gesunde Omega-3-Fettsäuren).
- ✓ Setzen Sie vermehrt entzündliche **Gewürze** ein wie Oregano, Kurkuma, Kardamom, Zimt, Kreuzkümmel und Ingwer.
- ✓ Bevorzugen Sie Lebensmittel aus biologischem oder Demeter-Anbau; schälen Sie nur, wenn es sein muss: Wertvolle **Antioxidantien** stecken in der Schale bzw. direkt darunter.
- ✓ Als **Snack** eignen sich dunkle Schokolade (ab 70 %); Nüsse (keine Erdnüsse); Mandeln; zuckerarmes Obst oder Rohkost.
- ✓ **Täglich mindestens 1,5 Liter trinken:** bevorzugt Kräutertees wie Fenchel-, Pfefferminz-, Kamillen-, Salbei-, Löwenzahn- und Schafgarbentee. Max. 3 Tassen frisch gebrühten schwarzen Kaffee, zu jedem Essen 1 Glas Wasser.
- ✓ Pflegen Sie Ihre Darmflora mit **Pro- und Präbiotika** (z. B. in Brottrunk, Sauerkraut, Artischocken, Wurzelgemüsen). Das tut dem Immunsystem gut.

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

Weitere Tipps:

- ✓ **Kleidungsstücke**, die mit den unteren Extremitäten in Berührung kommen, bei mindestens **60 Grad waschen**
- ✓ Wenn es juckt und Sie kratzen müssen, tragen Sie **nachts Baumwollsocken**. Das verhindert ein Aufkratzen und das Eindringen von Krankheitserregern.
- ✓ **Nicht zu enge Schuhe wählen** und nicht den ganzen Tag Schuhe aus Synthetik bzw. Turnschuhe tragen.
- ✓ Nach dem Waschen Füße auch zwischen den **Zehen gut abtrocknen, eventuell föhnen**.
- ✓ Im Sommer und wann immer sonst möglich **viel barfuß laufen**. Häufiger die Füße in die Sonne legen.
- ✓ Immer daran denken, dass Fadenpilze dort gern wachsen, wo es warm, feucht, dunkel und süß (!) ist.
- ✓ **Eichenrinden-Fußbäder stärken die Haut**. Die Rinde gibt es in kleinen Stücken oder als Extrakt in der Apotheke. Wer sie selbst sammeln möchte, sollte das zwischen März und Mai tun – am besten von dünnen Ästen und Zweigen. Die Rindenstücke dann in einer Papiertüte trocken lagern. **Anwendung:** Etwa 5 EL Eichenrinde mit 1 Liter heißem Wasser aufgießen. Den Sud 10 Minuten ziehen lassen, dann die Füße 10–15 Minuten baden.

Lebensmittel-Empfehlungen:

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 oder Samen wie Lein-, Flohsamen; Kartoffeln, Polenta, Reis, Reismudeln, Maisnudeln, Asia-Glasnudeln, Buchweizennudeln	Weißbrot, Toastbrot, Croissant, Knäckebrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Laugengebäck; Hartweizennudeln, Couscous, Bulgur, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fast Food, Fertigprodukte
Snacks & Knabberereien (bei Bedarf 1 kleine Handvoll pro Tag)	<i>Erst nach 4 Wochen striktem Zuckerfasten! 2-3 Stücke dunkle Schokolade (mind. 70 % Kakao)</i>	Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte, Eiscreme; Chips, Salzgebäck
Obst → 1-2 Portionen/Tag – eine große Handvoll reicht aus	Zuckerarmes Obst wie Apfel, Aprikosen, Beeren, Clementinen, Grapefruit, Kiwi, Marillen, Nektarine, Orange, Papaya, Pflaumen, Pfirsich, Sauerkirschen, Wassermelone, Zwetschgen; <u>nur in Maßen zuckerreiches Obst</u> : Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Kirschen, Mango, Weintrauben	Gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst

Gemüse → 3 Portionen/Tag	Keine Einschränkungen außer siehe rechts	Sojabohnen, -sprossen; fertige Gemüse-mischungen mit Butter oder Sahne
Nüsse und Samen → ca. 20 g/Tag	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
Fette und Öle → ca. 2 EL/Tag	Leinöl*), Weizenkeimöl*), Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, wenig Butter	Schweine- und Gänse-schmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke → 1,5-2 Liter/Tag	Wasser, ungezuckerter Tee – besonders Kräutertees (Fenchel- , Pfefferminz-, Kamillen-, Salbei-, Löwenzahn- und Schafgarbe), max. 3 Tassen schwarzer Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Milchmixgetränke (s. u.), Sojadrink, Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte 2 Portionen/Woche	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch; <u>selten</u> : Schalentiere wie Flusskrebbs, Garnele, Hummer, Shrimps, Krabben	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt, panierter Fisch
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	Generell Schweinefleisch, wie Schinkenspeck, Fleischkäse/ Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck, und Wurstwaren – ob Aufschnitt, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst; paniertes Fleisch
Eier, Milchprodukte, Käse	Eier (max. 4 pro Woche); Hafer-, Mandel-, Reis oder Kokosmilch; <u>in Maßen</u> : Joghurt 1,5 % Fett, Magerquark, Käse	Kuhmilch, Sahne; Pudding, Milchreis, Kakaozubereitungen

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.

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