

## Therapie bei Nasenpolypen

Erstsendung: Montag, 08.01.2018, 21:00 Uhr

### Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ Falls eine Unverträglichkeit bzw. eine Allergie vorliegt (medizinisch testen lassen), die entsprechenden Auslöser versuchen zu meiden bzw. Desensibilisierung durchführen.
- ✓ Mit der Ernährung kann versucht werden, die Entzündung der Nasenschleimhäute zu dämpfen.
- ✓ Die Basis der Ernährung sollte dabei aus Gemüse (zubereitet mit hochwertigen Ölen) und zuckerarmen Obstsorten bestehen.
- ✓ Wenig: Kartoffeln, Nudeln, Reis, Brot und Fertiggerichte. Zu viele einfache Kohlenhydrate wie Zucker oder Weißmehl belasten das Immunsystem und fördern Entzündungen. Am besten zuckerhaltiges einmal für vier Wochen komplett weglassen.
- ✓ Wenn Snacks, dann am ehesten einen grünen Smoothie, Nüsse, dunkle Schokolade (Kakao mind. 75 %).
- ✓ Ballaststoffreiche Kohlenhydrate bevorzugen (Vollkornnudeln, Vollkornbrot ...) – weiterer Vorteil: Sie sättigen auch länger.
- ✓ Proteine (Eiweiß) verhindern ebenfalls Süßhungerattacken. Zum Beispiel mageres Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Milchprodukte sowie Nüsse und Hülsenfrüchte.
- ✓ Viel trinken (2 Liter pro Tag), bevorzugt Kräutertees wie Schachtelhalm, Fenchel, Brennnessel. Auch bis zu 3 Tassen Kaffee (frisch gemahlen und gefiltert, möglichst schwarz).
- ✓ Probiotika (z. B. Milchsäurebakterien, in Kefir, Sauerkrautsaft) und Präbiotika (Ballaststoffe) helfen der Darmflora und damit - über das Immunsystem - der Nase.
- ✓ Auf ausreichend Vitamin D achten für eine starke Immunabwehr, täglich mindestens 30 Minuten an der frischen Luft spazieren gehen (8.000-10.000 Schritte).
- ✓ Meerwasserspülungen/Nasenduschen mit Meersalz können Linderung verschaffen.

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

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis</b>	In Maßen: Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte, insbesondere aus Gerste, Dinkel, Roggen (glutenhaltig) oder aus Hafer, Scheingetreide wie Buchweizen, Amaranth, Quinoa (glutenfrei); 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)	Gelegentlich ein Stück Zartbitterschokolade (Kakao 75	Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße

Handvoll am Tag)	% mind.)	Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips
<b>Obst</b> (1-2 Portionen/Tag)	Zuckerarmes Obst: Aprikosen, Marillen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren (frisch), Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeere, Apfel, Wassermelone, Zwetschgen	In Maßen, da zuckerreich: Banane, Kaki (Sharon), Weintrauben, Kirsche, Ananas, Mango, Honigmelone und Birne  Nicht empfehlenswert: 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> (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee (Schachtelhalm, Fenchel, Brennnessel) und bis 3 frisch gemahlener und gebrühter Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Milchmischgetränke, Alkohol
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b> (2 Mal pro Woche, insg. 200-250 g)	keine Einschränkungen außer s. rechts	Panierter Fisch
<b>Wurstwaren und Fleisch</b> (2-3 Mal pro Woche, insg. 200-250 g)	magerer Aufschnitt wie Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Hühnerfleisch, Putenfleisch, Rinderfilet	Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst, Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck und Ähnliche; paniertes Fleisch
<b>Eier, Milch und Milchprodukte, Käse</b>	Eier in allen Variationen; Milch bis 3,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt bis 3,5 % Fett; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella	Mayonnaise; Creme fraiche; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

\*) 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.