

Die Ernährungs-Docs

Therapie bei Neurodermitis

Erstsendung: Montag, 29.01.2018, 21:00 Uhr

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ Die Haut wird dünner durch Kortisoncreme, dadurch wird die Neurodermitis auf Dauer schlimmer. Creme nur als Notanker einsetzen.
- ✓ Möglichst abwechslungsreich essen - nur die Trigger weglassen.
- ✓ **Trigger**/Unverträgliches durch **Auslassdiät** identifizieren: mehrere Tage lang alle potenziell unverträglichen Lebensmittel weglassen – die Haut sollte sich bessern. Dann **einzelne** Lebensmittel (z. B. eine Handvoll Erdbeeren) probieren und Hautreaktion abwarten. Wenn die Haut gut bleibt, nächstes Lebensmittel (z. B. Himbeeren) ausprobieren. Ergebnisse stets in einem Ernährungsprotokoll notieren.
- ✓ Bestimmte Nahrungsmittel *können* Entzündungen „triggern“ bzw. befeuern (s. Liste): Tomaten, Kiwi, Erdbeeren und saures Obst z. B. enthalten entzündungsfördernde Stoffe und könnten einen Schub auslösen. Auch zu viel Fisch, Ei und scharfe Gewürze können die Neurodermitis verschlimmern.
- ✓ Schnell resorbierbarer **Zucker** – wie in Süßigkeiten und Weißmehlprodukten – wirkt allgemein entzündungsfördernd.
- ✓ Generell lieber **naturbelassene Lebensmittel** einkaufen. Denn Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffe können allergische Reaktionen auslösen. Die meisten Zusatzstoffe sind in Fertigprodukten enthalten. Biologisch produzierte Lebensmittel bevorzugen, um Schadstoffe zu vermeiden.
- ✓ Vorschläge für Mahlzeiten (nach Verträglichkeit): **Morgens:** Müsli (Hafer, Gerste, Hirse, Dinkel, Buchweizen, Amarant, Quinoa) + Obst (Apfel, Birne, Heidelbeeren) + etwas Sauermilch/Joghurt/ Quark + Mandeln. **Mittags:** Gedünstetes Gemüse + wenig Fisch oder weißes Fleisch (kein Schweinefleisch) + Getreide (z. B. Dinkelbrötchen) oder Kartoffeln. **Abends:** Dinkelbrot + Salat mit gutem Öl (Lein-, Raps-, Olivenöl) oder Suppe.
Für unterwegs: z. B. Apfel, Kohlrabi, Mandeln, Reiswaffeln, Dinkelbrot mit Hähnchenbrust, Mandeln, Trockenfrüchte ohne Zuckerzusatz, Bio-Früchteriegel.
- ✓ Nahrungsergänzung: **Probiotika** wie fermentierte Milchprodukte (soweit verträglich) können helfen, eine gesunde, widerstandsfähige Darmflora aufzubauen. Ebenso Präbiotika, das heißt Ballaststoffe wie Inulin – die kommen in Chicorée, Porree oder Topinambur vor und sind z. T. Müslis zugesetzt.
- ✓ Auch Gamma-Linolensäure (eine Omega-6-Fettsäure in Hanföl, Borretschöl u. a.) kann die Entzündungen lindern (tägl. 1 EL). Weitere empfehlenswerte Öle: Schwarzkümmelöl (tägl. 1 EL), Cannabidiol-Öl (sog. CBD-Öl, für Erwachsene tägl. max. 4 Tropfen) sowie Weizenkeimöl (Vitamin-E-reich, innerlich oder äußerlich anzuwenden).
- ✓ Rauchen stört die Durchblutung und damit die Regeneration der Haut.
- ✓ **Trinken:** 1,5 bis 2 Liter am Tag – grüne Kräutertees, z. B. Pfefferminz- oder Fencheltee (keine roten Kräutertees, die sind reizend), verdünnter Apfelsaft, keine Brausen wie Cola, Sprite etc.

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

Kategorie	Häufig vertragen	Häufig nicht vertragen
Brot und Brotaufstriche, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	Brot und Getreideprodukte aus Hirse, Hafer, Dinkel, Buchweizen; Müsli aus Amaranth, Quinoa; Reis, eifreie Dinkelnudeln, Kartoffeln vegetabile Pasteten ohne Milch, Soja und Ei;	Brot und Getreideprodukte aus Weizen oder Roggen; Brot oder Müsli mit Zuckerzusatz; Erdnussbutter, Nutella; Hartweizennudeln; Sojaprodukte wie Tofu; Fast Food, Fertiggerichte (viele Zusatzstoffe)
Süßes, Snacks und Knabberkram	Trockenfrüchte ohne Zuckerzusatz, Reiswaffeln; <u>in Maßen!!</u> : Bio-Früchteriegel, Agavendicksaft oder Ahornsirup, Honig, Zucker	Industriell hergestellte Backwaren/Süßwaren (viele Zusatzstoffe)
Obst	Süße Apfelsorten, Aprikosen, Heidelbeeren, Mango, Wassermelone; <u>individuell auch</u> : Birnen, Bananen (nicht zu reif)	Saures Obst wie Erdbeeren, Johannisbeeren, Kiwis, Pfirsiche, Stachelbeeren, Zitrusfrüchte
Gemüse	Blattsalate, verschiedene Kohlsorten, Brokkoli, Kartoffeln, Kürbis, Mais, Mangold, Pilze, Rote Bete, Salatgurke, Spargel, Zucchini; <u>individuell auch</u> : Bohnen, Erbsen, Linsen, Spinat	Knoblauch, Möhren, Rhabarber, Rettich, Sauerkraut, Sellerie, Sojabohnen, Tomaten, Zwiebeln; Auberginen, Gemüsekonserven, eingelegtes Gemüse (Gurken, Zwiebeln), Keime und Sprossen; Schnittlauch und andere scharfe Kräuter; Essig-Öl-Dressing für Salate
Nüsse und Samen	Mandeln, Pinienkerne, Kürbiskerne	Erdnüsse, Haselnüsse, Walnüsse und andere Nüsse
Fette und Öle	kaltgepresstes unraffiniertes Pflanzenöl wie etwa Leinöl*), Hanföl*), Olivenöl, milchfreie Margarine, ungehärtetes Kokosfett	Walnussöl und andere Nussöle; Süßrahmbutter, Schweineschmalz
Getränke → 2 Liter am Tag	Wasser, grüne Kräutertees (Brennnessel, Melisse, Brombeerblätter, Fenchel, Pfefferminze u. a.), Reis-Drink; <u>als Schorle</u> : Apfelsaft	rote Kräutertees und Früchtetees, Softdrinks, Kaffee, Schwarztee, Kakao, Alkohol, Limonaden (auch Light-Produkte)
Fisch und Meeresfrüchte		Fisch, Meeresfrüchte
Fleisch und Wurst → 1-2 Mal pro Woche	Fleisch und Aufschnitt von Pute, Huhn, Rind, Lamm	Schweinefleisch und -wurst, scharf gewürzte Fleischwaren, Wurst mit Farb-, Aroma- oder Konservierungsstoffen, Tofu

Eier Milch und Milchprodukte, Käse	<u>In Maßen (Verträglichkeit prüfen):</u> fermentierte Milchprodukte wie Joghurt, Kefir; (Frisch-) Käse von Kuh, Schaf, Ziege; Milch	Hühnerei; lang gereifter Käse wie Parmesan, Brie, Camembert, Cheddar, Schimmelkäse; Produkte wie Kakao, Fruchtjoghurt/-quark, Pudding, Milchreis (Zucker und Zusatzstoffe)
---	--	---

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

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungsberatungs-Team vom Medicum Hamburg.