

# Die Ernährungs-Docs



## Therapie bei chronischer Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)

Erstsendung: Montag, 03.07.2017, 21:00 Uhr

### Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ Die Basis der Ernährung sollte 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.
- ✓ 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.
- ✓ Entzündungshemmendes Frühstück: 4 EL Naturjoghurt oder Haferbrei + 2 EL Öl (Lein-, Raps-, Weizenkeim-, Walnuss- oder Hanföl) + Obst + Mandeln oder Nüsse + je 1 Msp. Kurkuma, Ingwer, Zimt, Chili.
- ✓ Falls eine Unverträglichkeit bzw. eine Allergie vorliegt (medizinisch testen lassen), die entsprechenden Auslöser (z. B. Gluten, Histamin, Milcheiweiß o. Ä.) meiden.
- ✓ Viel trinken (2 Liter pro Tag), bevorzugt Kräutertees wie Kamille, Fenchel, Pfefferminz, Thymian.
- ✓ Wenig Snacks essen - wenn, am ehesten grünen Smoothie, max. 3 Tassen Kaffee (frisch gemahlen und gefiltert), Nüsse, Trockenobst, dunkle Schokolade, Reiswaffeln.
- ✓ Probiotika (z. B. Milchsäurebakterien, z. B. 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.
- ✓ Starke Temperaturschwankungen möglichst meiden.
- ✓ Meerwasserspülungen/Nasenduschen mit Meersalz können Linderung verschaffen.

**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 (glutenhaltig) oder aus Hafer, Scheingetreide wie Buchweizen, Amarant, 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 Handvoll am Tag)		Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips
<b>Obst</b> (1-2 Portionen/Tag)	Aprikosen, Marillen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren (frisch), Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeere, Apfel, Wassermelone, Zwetschgen	<u>In Maßen, da zuckerreich:</u> 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*); <u>In Maßen:</u> Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl
<b>Getränke</b> (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee (Kamille, Fenchel, Thymian Pfefferminz) und Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b> (1-2 Mal pro Woche ca. 200-250 g)	keine Einschränkungen außer s. rechts	Fisch in Mayonnaise eingelegt oder paniert
<b>Wurstwaren und Fleisch</b> (2-3 Mal pro Woche ca. 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
<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; <u>Käse bis 45 % Fett i. Tr.:</u> Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella	Mayonnaise; Sahne und Creme fraiche; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

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

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