

## Antientzündliche Kost als Schutzschild gegen chronische Entzündsherde

Im Mittelpunkt einer antientzündlichen Kost steht eine gesunde, entzündungshemmende und basenreiche Ernährung. Antioxidantien wie Vitamin A, Vitamin C und Vitamin E sowie sekundäre Pflanzenstoffe, die auch als Phytonährstoffe bezeichnet werden, agieren in unserem Körper wie Schutzschilde gegen Entzündungen und krebserregende Substanzen. Vielleicht haben Sie schon einmal von Pflanzenstoffen wie Proanthocyanidine (OPC), Polyphenole, Resveratrol, Flavonoide, Carotinoide, Sulphorane, Phytoöstrogene, Lycopin und Ellagsäure gehört? Dies sind einige wichtige sekundäre Pflanzenstoffe, von denen es nach heutigen Erkenntnissen mindestens 60.000 geben soll und deren Aufgabe es ist, als natürliche Begleitstoffe der Pflanzen, diese vor UV-Licht, Ozon, Luftschadstoffen, gefährlichen Mikroorganismen usw. zu schützen. Sie wirken bei uns Menschen ähnlich, mit dem Unterschied, dass wir sie nicht selber herstellen können und somit auf deren Zufuhr in unserer Ernährung angewiesen sind. Die Spurenelemente Mangan, Zink und Selen sowie Magnesium und die Omega-3-Fettsäuren gehören ebenfalls zu einer antientzündlichen Kost.

### **Verwenden Sie frisches Obst und Gemüse**

Zu finden sind die antientzündlichen Vitalstoffe in frischem Obst und Gemüse, diversen Gewürzpflanzen, pflanzlichen Enzymen und in den richtigen Fetten.

Entscheidend für die natürliche Wirkungskraft dieser Lebensmittel ist ihre Herkunft und Zubereitung. Sie sollten möglichst aus kontrolliert biologischem Anbau stammen, um die Aufnahme von Pestiziden zu minimieren und roh gegessen werden. Temperaturen über 40-50 Grad Celsius schädigen besonders die sehr temperaturempfindlichen und heilbringenden Enzyme, wie das Papain in den Papayas oder das Bromelain in der Ananas. Auch die Vitamine in Früchten und Gemüse, die ebenfalls für das Abfangen freier Radikale und den Heilungsprozess von Entzündungen zuständig sind, werden durch höhere Temperaturen ab 45 Grad Celsius denaturiert, d.h. kaputt gemacht, sodass sie ihre vitalisierende, antientzündliche Wirkung verlieren und für unsere Gesundheit wertlos werden.

Bereiten Sie sich daher möglichst täglich frische Salate und Smoothies sowie andere Rohkostspezialitäten zu. Verwenden Sie Pflanzen aus der Familie der Kreuzblütengewächse, wie Brokkoli, Blumenkohl usw. sowie Lauchgewächse, darunter ganz oben Knoblauch und Zwiebeln, genauso wie Beeren (Aroniabeeren, Blaubeeren, Himbeeren, Brombeeren usw.), Trauben(kerne), Sprossen und Samen. Selbst Kreuzblütler-Gemüse wie Brokkoli lassen sich zu einer köstlichen Rohkost-Mahlzeit anrichten. Machen Sie den Geschmackstest mit einem Dressing Ihrer Wahl oder probieren Sie [Brokkoli-Samen](#) oder Sprossen mit hohem Sulforaphangehalt.



### **Bei Trockenfrüchten wo möglich auf Rohkostqualität achten**

Auch Trockenfrüchte sind eine gute Alternative. Auch hier sollten Sie darauf achten, dass diese schonend getrocknet wurden (bis maximal 45 Grad Celsius), pestizidfrei sind und keine schädlichen Konservierungsmittel oder andere chemische Zutaten enthalten. Schauen Sie sich die Ware genau an. Getrocknete Aprikosen, die ihre orange Farbe behalten haben, sind mit Sicherheit durch ungesunde Schwefelverbindungen konserviert. Erwähnenswert ist in diesem Zusammenhang noch eine an der *Tofts Universität (Boston)* durchgeführte Studie,

die sich mit dem antioxidativen Potential von Lebensmitteln beschäftigt hat. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass Trockenfrüchte und insbesondere [Trockenpflaumen](#) ein gegenüber frischen Früchten weitaus größeres antioxidatives Potential besitzen, d. h. sie verfügen über einen weitaus größeren Gehalt an Antioxidantien, um freie Radikale, die Stoffe, die uns altern und degenerativ erkranken lassen, unschädlich zu machen.

Mitbestimmend für diese bemerkenswerte antioxidative Kraft sind die blau-violetten, aber auch rote und orange farbige Stoffe, Anthocyane **und Beta Carotine** die zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören. Sie befinden sich in und unter der Schale und bieten einen besonderen Schutz vor unseren häufigsten Zivilisationskrankheiten Krebs und Herzinfarkt. Außerdem sind in Dörrpflaumen viele Carotinoide, Kupfer und Bor enthalten, die einen Schutz vor der Knochenentkalkung Osteoporose, die vor allen Dingen Frauen in den Wechseljahren und in der Menopause, aber zunehmend auch ältere Männer betrifft. Ein weiterer positiver gesundheitlicher Aspekt ist die Reduzierung des "schlechten Cholesterins", also des LDL-Gehaltes im Blut.

### **Gewürze haben eine starke antientzündliche Wirkung**

Besonders antientzündlich wirken Gewürze, wie Ingwer und [Gelbwurz \(Kurkuma\)](#), die reich an sekundären Pflanzenstoffen sind und in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) schon lange wegen ihrer antientzündlichen Wirkung geschätzt werden. Besonders der gelb-orange Farbstoff Curcumin der Gelbwurzel hat es in sich und ist in seiner antientzündlichen Wirkung mit starken chemischen Medikamenten vergleichbar. Und das völlig nebenwirkungsfrei !



### **Auf die Zufuhr der richtigen Fette achten**

Auch die Zufuhr der richtigen Fette spielt in der Ernährungstherapie von entzündlichen Krankheiten eine wesentliche Rolle. Empfehlenswert sind die Kaltwasserfische Hering, Lachs, Makrele und Thunfisch, denn sie enthalten einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, vor allen Dingen die gegen Entzündungsbotsstoffe hoch wirksame Eicosapentaensäure (EPA).

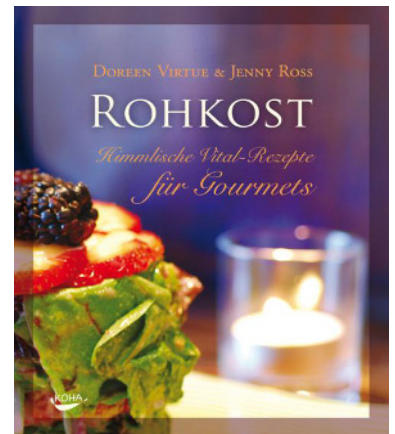
Zu bedenken ist aber, dass aufgrund der Schwermetallbelastung unserer Meere, hier zu nennen ist besonders der hohe Quecksilbergehalt (Hg), Fischmahlzeiten nicht als alleinige Quelle dieser ungesättigten Fettsäuren heranzuziehen sind. Bevorzugen Sie eher Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlichen Quellen, wie sie beispielsweise in Hanföl, [Leinöl](#) und Walnüssen vorliegen. Die sogenannte alpha-Linolensäure (ALA), eine essentielle Omega-3-Fettsäure, die zur Bildung der EPA benötigt wird, ist in der Lage die 4-fach ungesättigte Fettsäure Arachidonsäure (AA) zu neutralisieren, welche als Auslöser vieler Entzündungsprozesse gilt. **Oft verwendete pflanzliche Öle wie Sonnenblumen-, Distel- oder Maiskeimöle enthalten in hohem Maße Omega-6-Fettsäuren, die eine entzündungsfördernde Wirkung ausüben und daher zu meiden sind.**

Reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum bzw. werden Sie zum Vegetarier, denn Fleisch enthält hohe Konzentrationen an entzündungsfördernder Arachidonsäure, aber keine natürlichen entzündungshemmenden Gegenspieler, wie sie im Pflanzenreich anzutreffen sind. Auch der Konsum von tierischen Produkten sollte stark eingeschränkt werden, denn auch dort finden sich nicht unerhebliche Mengen an AA.

**Linktipps:** [http://www.topfruits.de/produkt/rohkost-himmlische-vital-rezepte-fuer-gourmets-doreen-virtuejenny-ross/?cPath=195\\_207](http://www.topfruits.de/produkt/rohkost-himmlische-vital-rezepte-fuer-gourmets-doreen-virtuejenny-ross/?cPath=195_207)

Das Buch ist sehr schön gestaltet und es enthält eine Vielzahl an appetitlichen Rohkostrezepten. Tolle Fotos machen Lust auf gesunde Rohkosternährung. Sie finden interessante Informationen zur allgemeinen Rohkosternährung und zu zahlreichen Zutaten.

**Viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte !**



Geschrieben von [Heike](#) am Dienstag, 10. Dezember 2013 um 12:43 in [Gesundheitsnews](#)