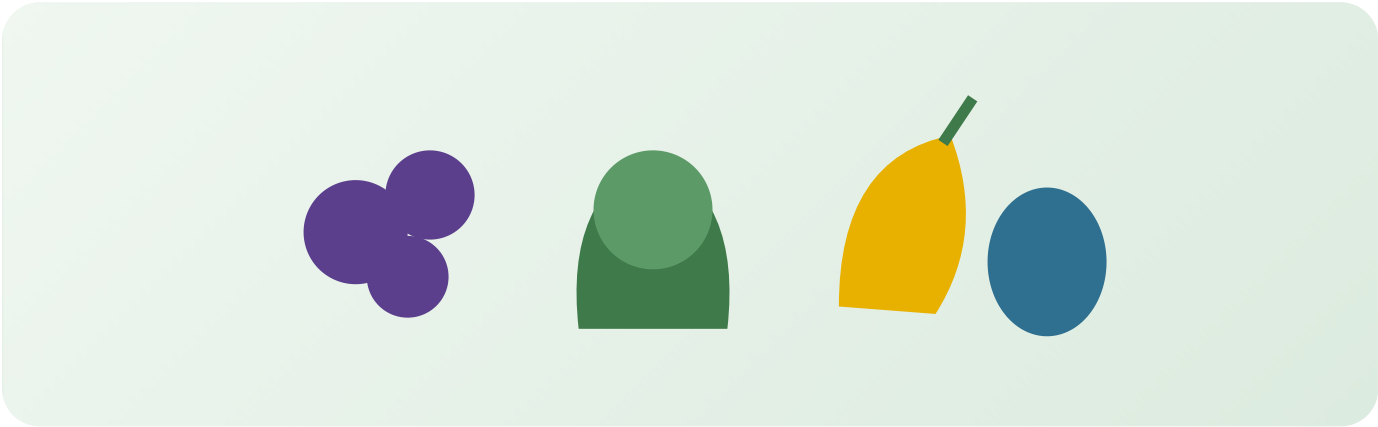
Entzündungshemmende Lebensmittel
Liste zum Ausdrucken

Welche Lebensmittel stehen im Ruf, Entzündungsprozesse im Körper günstig zu beeinflussen? Eine übersichtliche Liste in sechs Gruppen, dazu was du besser reduzierst, ein Beispieltag, Einkaufsliste und Wochen-Check.



Worum es geht

Stille, chronische Entzündungen werden mit vielen Erkrankungen in Verbindung gebracht. Eine Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchten, Nüssen, Fisch und guten Ölen – ähnlich der Mittelmeerküche – gilt als günstig.

Kein einzelnes Lebensmittel wirkt Wunder: Entscheidend ist das Gesamtbild deiner Ernährung.

Die Grundregeln

- Bunt essen: viel Gemüse und Obst
- Vollkorn statt Weißmehl
- Fisch und gute Öle statt Wurst
- Nüsse und Samen als Snack
- Wenig Zucker und Fertigprodukte

Inhalt

1	Die Liste in sechs Gruppen	S. 2
2	Was du besser reduzierst	S. 3
3	Beispieltag, Einkauf und Wochen-Check	S. 4

Kurz zur Sicherheit: Diese Liste ersetzt keine Behandlung. Bei entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma, Morbus Crohn oder Colitis die Ernährung mit Arzt, Ärztin oder Ernährungsfachkraft abstimmen.

Entzündungshemmende Lebensmittel

Obst

- **Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren** – reich an Anthocyanen
- **Kirschen**
- **Granatapfel**
- **Äpfel** – mit Schale
- **Zitrusfrüchte** – Vitamin C
- **Trauben, rot**

Gemüse

- **Brokkoli, Grünkohl, Rosenkohl** – Kohlgemüse
- **Spinat, Mangold, Rucola** – grünes Blattgemüse
- **Tomaten** – gekocht mit Öl besonders gut
- **Rote Bete**
- **Paprika**
- **Zwiebeln, Knoblauch**

Fette und Fisch

- **Lachs, Hering, Makrele** – Omega-3 (EPA, DHA)
- **Olivenöl (nativ extra)**
- **Leinöl, Rapsöl** – pflanzliches Omega-3
- **Walnüsse, Mandeln**
- **Leinsamen, Chiasamen**
- **Avocado**

Gewürze und Getränke

- **Kurkuma** – mit Pfeffer und etwas Fett
- **Ingwer**
- **Zimt**
- **Knoblauch**
- **Grüner Tee**
- **Kräuter: Oregano, Rosmarin, Thymian**

Vollkorn und Hülsenfrüchte

- **Haferflocken** – Ballaststoffe
- **Vollkornbrot, Vollkornnudeln**
- **Quinoa, Buchweizen, Hirse**
- **Linsen, Kichererbsen, Bohnen**
- **Naturreis**

Darmfreundlich

- **Naturjoghurt, Kefir** – Milchsäurebakterien
- **Sauerkraut (roh)**
- **Chicorée, Topinambur** – Präbiotika
- **Bananen (eher grün)**
- **Pilze**

Was du besser reduzierst

und was stattdessen

Eher meiden	Warum?	Besser
Zucker, Süßigkeiten, Limonade	fördern Blutzuckerspitzen	Obst, Wasser mit Zitrone
Weißmehl, Weißbrot, Toast	wenig Ballaststoffe	Vollkornprodukte
Wurst, Speck, Schinken	verarbeitetes Fleisch	Geflügel, Fisch, Hülsenfrüchte
Viel rotes Fleisch	gesättigte Fette	1–2 × pro Woche, mageres Fleisch
Frittiertes, Fertiggerichte	Transfette, viel Salz	Selbst kochen, Ofengemüse
Alkohol	belastet Leber und Darm	Wasser, Tee, Schorle
Sonnenblumen- und Distelöl in großen Mengen	viel Omega-6	Raps- und Olivenöl

Mehr als nur Essen

- Bewegung, am besten täglich 30 Minuten
- Ausreichend Schlaf (7–8 Stunden)
- Stress abbauen: Pausen, Spaziergänge, Entspannung
- Nicht rauchen
- Übergewicht reduzieren – Bauchfett ist stoffwechselaktiv

Im Alltag umsetzen

Ein Tag voller guter Zutaten

Mahlzeit	Beispiel
Frühstück	Haferflocken mit Heidelbeeren, Walnüssen, 1 EL Leinsamen und Naturjoghurt
Mittag	Linsen-Gemüse-Curry mit Kurkuma und Ingwer, Naturreis
Snack	Apfel und eine Handvoll Mandeln, grüner Tee
Abend	Lachs aus dem Ofen mit Brokkoli, Tomaten und Olivenöl

Meine Einkaufsliste

Frisch

Vorrat

Wochen-Check

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5 Portionen Obst und Gemüse	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vollkorn statt Weißmehl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nüsse oder Samen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kein Zucker in Getränken	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
30 Minuten Bewegung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐