

Antiinflammatorische Ernährung

- Lebensmittelauswahl

EMPFEHLENSWERT

NICHT EMPFEHLENSWERT

Getreideprodukte: (zwei handvoll täglich) <ul style="list-style-type: none">- Vollkornbrot/-brötchen- Haferflocken, Müsli ohne Zucker- Vollkornnudeln, Vollkornreis, Kartoffeln- Couscous, Bulgur, Polenta	Getreideprodukte: <ul style="list-style-type: none">- Weißmehlprodukte- helle Nudeln, geschälter Reis- verarbeitete Kartoffelprodukte- Süßgebäck, zuckerhaltige Lebensmittel
Obst: (1-2 Portionen täglich) <ul style="list-style-type: none">- rotes/violettes Obst (z.B. Granatapfel, Kirsche, Pflaume, Papaya, Beerenobst)- Zitrone, Apfel, Orange, Nektarine, Kiwi- weitere Obstsorten...	Obst: <ul style="list-style-type: none">- gezuckerte Obstkonserven
Gemüse: (3 handvoll pro Tag) <ul style="list-style-type: none">- grünes Gemüse- bittere Salatsorten (z.B. Rucula, Radiccio, Chicoree, Mangold)- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)- Spargel, Sauerkraut, rote Bete, Paprika, Tomate, Artischocke, Fenchel, Rotkohl- alle Pilzarten	Gemüse: <ul style="list-style-type: none">- Tiefkühlgemüse in Sahne oder Butter
Fleisch und Wurstwaren: (1 – 2 mal pro Woche) <ul style="list-style-type: none">- mageres Geflügelfleisch/-aufschnitt- 2 - 3 Eier in der Woche	Fleisch und Wurstwaren: <ul style="list-style-type: none">- rotes Fleisch- fettige Fleischprodukte (Streichwürste, Leberkäse, Fleischwurst, Bratwurst, Salami etc.)- paniertes Fleisch/-produkte
Fette & Öle: (2 EL pro Tag) <ul style="list-style-type: none">- pflanzliche Öle (z.B. Leinöl, Weizenkeimöl, Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl)	Fette & Öle: <ul style="list-style-type: none">- tierische Fette (Butter, Schmalz, fettige Fleischsorten)- Palmfett, Kokosfett- Sonnenblumenöl, Distelöl
Nüsse & Samen: (20g pro Tag) <ul style="list-style-type: none">- besonders Lein- o. Chiasamen, Walnüsse- alle weiteren Samenkerne und Nussorten	Nüsse & Samen:

<p>Fisch / Meeresfrüchte: (2 – 3 Portionen pro Woche) - häufiger fettiger Seefisch (Thunfisch, Markrele, Lachs, Hering) - Aal, Forelle, Kabeljau, Seelachs, Scholle, Sardinen, Steinbutt, Karpfen - Schalentiere / Meeresfrüchte</p>	<p>Fisch / Meeresfrüchte: - paniierter Fisch - Fisch in Mayonnaise, Öl o. Sahne</p>
<p>Milch/-produkte: - fettarme Milchprodukte (Buttermilch, Quark, Naturjoghurt, Kefir) - Käsesorten bis 45% i.Tr. (Schnittkäse, Frischkäse, Fetakäse etc.)</p>	<p>Milch/-produkte: - Sahne, Creme fraiche, Schmand - Joghurt/Quark mit Geschmack o. Frucht</p>
<p>Gewürze / Kräuter: - Kurkuma, Curry - Thymian, Rosmarin, Oregano - Ingwer, Zimt, Chili - Muskat, schwarzer Pfeffer</p>	<p>Gewürze / Kräuter:</p>
<p>Getränke: - ungezuckerter Tee (Grüntee, Schwarztee, Kamille, Hagebutte) - Mineralwasser (natriumarm) - Kaffee - reines Kakaopulver (stark entölt)</p>	<p>Getränke: - gesüßte Getränke (Limonade, Softdrinks, Fruchtsäfte etc.) - Energiedrinks</p>