



18. Februar 2025 Lesedauer: 4 min

GUT VERTRÄGLICH

Antientzündliche Ernährung: Die Top-Lebensmittel gegen Entzündungen

Entzündungen sind ein natürlicher Schutzmechanismus des Körpers, können aber bei chronischem Auftreten zu Gesundheitsproblemen führen. Die richtige Ernährung spielt einen nicht unwesentlichen Beitrag zur Bekämpfung und Regulierung von Entzündungsprozessen im Körper. In diesem Artikel erklären wir, was antientzündliche Ernährung ist, auf welche Lebensmittel man setzen und welche Produkte vermieden werden sollten.

EXPERTENWISSEN



Carolina Reitmann, M.Sc. ist Diätologin sowie emotionale Essenstrainerin. Ihr Schwerpunkt liegt darin, emotionales Essen aufzulösen. Sie bietet individuelle Online-Beratungen an, um Klientinnen und Klienten zu einer gesunden und intuitiven Ernährung zu begleiten. Infos unter: rundumsbauchgefuehl.at

Was ist eine Entzündung?

Eine Entzündung ist ein **Abwehrmechanismus des Körpers gegen schädigende Organismen** oder andere Reize wie körperfremde Stoffe. Unter akuten Entzündungen versteht man zum Beispiel Insektenstiche oder kleine Schnitte. Dadurch können Krankheitserreger eindringen und das Immunsystem beanspruchen. Das Ziel der Entzündungsreaktion ist es, durch Anschwellen, Rotwerden oder andere akute Entzündungssymptome zu entfernen. Wenn die Abwehr nicht funktioniert, kann eine Entzündung zum Problem werden und sogar schwerwiegende Folgen haben. Entzündungen können Organe wie Herz, Lunge, Niere oder Gelenke schädigen oder auch zu Autoimmunerkrankungen oder Allergien führen. Entzündungsreaktionen spielen aber auch bei Krankheiten wie **Diabetes**, **Rheuma** oder Arthritis eine Rolle.

Was ist antientzündliche Ernährung?

Antientzündliche Ernährung kann Entzündungsprozesse eindämmen. Der Fokus bei antientzündlicher Ernährung liegt auf **zuckerarmer, ballaststoffreicher und vollwertiger Kost**. „Der Ernährungsstil setzt auf eine gesunde Mischkost, die natürlich, nährstoffreich, reich an Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren ist“, weiß die Diätologin Carolina Reitmann.

Top-Lebensmittel für antientzündliche Ernährung

GRÜNES BLATTGEMÜSE

Hierzu zählen Gemüsesorten wie **Brokkoli**, **Spinat** oder **Grünkohl** sind reich an Antioxidantien und anderen Nährstoffen, die Entzündungen vorbeugen können. Der in den dunkelgrünen Gemüsearten enthaltene Pflanzenfarbstoff Chlorophyll unterstützt die Leber, entzündungsfördernde Schwermetalle und Umweltgifte auszuleiten. Grünes Blattgemüse ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen und unterstützt damit auch das Immunsystem.

BEEREN

Brombeeren, **Cranberrys** und **Heidelbeeren** sind reich an Anthocyanen, einer Untergruppe der Flavonoide, die für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt sind. Diese Pflanzenfarbstoffe verleihen den Beeren ihre charakteristische rötlich-violette Färbung.

OMEGA-3-FETTSÄUREN

Fettreiche Fischarten wie **Lachs**, **Makrele** oder **Hering** sind starke Entzündungshemmer. **Pflanzlich** und ebenfalls reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren sind Öle wie **natives Raps-**, **Oliven-** und **Leinöl** sowie **Nüsse** und **Samen** (besonders **Walnüsse**, **Leinsamen**, **Chiasamen**).

KNOBLAUCH UND ZWIEBEL

Sind voller Vitalstoffe wie Vitamin A, B, C und E sowie Mineralstoffen wie Natrium, Kalium und Magnesium. Die geruchsintensiven Schwefelverbindungen Allicin und Quercetin sind antientzündlich und antibakteriell.

BALLASTSTOFFFREICHE LEBENSMITTEL

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich 30 g Ballaststoffe zu sich zu nehmen. Mit rund 20 g nehmen Österreicherinnen und Österreicher im Durchschnitt zu wenig Ballaststoffe auf. Um die Ballaststoffmenge in der Ernährung zu erhöhen, empfiehlt es sich, auf pflanzliche Lebensmittel wie **Hülsenfrüchte**, **Obst**, **Kohl**, **Karotten**, **Paprika**, **Nüsse** und **Vollkornprodukte** zu setzen. Diese unterstützen die Darmbakterien und sind dadurch indirekt entzündungshemmend.

KURKUMA UND INGWER

Wirken beide durch unterschiedliche Mechanismen entzündungshemmend. **Kurkuma** enthält als Hauptwirkstoff **Curcumin**, das starke antientzündliche Eigenschaften aufweist. Es **hemmt die Bildung von entzündungsfördernden Botenstoffen im Körper**. Die Inhaltsstoffe in **Ingwer** blockieren das Wachstum von Krankheitserregern im Atemtrakt und **hemmt die Aktivierung von entzündungsfördernden Immunzellen**.

Entzündungsfördernde Lebensmittel

Neben Lebensmitteln, die für eine antientzündliche Ernährung förderlich sind, gibt es Lebensmittel und Ernährungsweisen, die Entzündungen eher begünstigen können. Dazu zählen:

ZUCKER

Jede Art von Zucker – ob weiß, braun oder in flüssiger Form wie z.B. Agavendicksaft – ist entzündungsfördernd. Viel Zucker ist vor allem in stark verarbeiteten Lebensmitteln wie z.B. Schokoriegel, Softdrinks, Knuspermüslis oder Fertiggerichten enthalten. Erwachsene sollten laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) maximal 50 Gramm freien Zucker konsumieren. Dazu zählen alle Zuckerarten, die Speisen und Getränken hinzugefügt wurden.

TRANSFETTE

Die ungesättigten Fettsäuren entstehen, wenn flüssiges Pflanzenöl industriell gehärtet und damit cremig gemacht wird. Transfette können auch entstehen, wenn Öl über längere Zeit sehr stark oder mehrmals erhitzt wird – z. B. in einer Fritteuse. Transfette kommen vor allem in frittierten Lebensmitteln sowie Fast Food oder Backwaren wie Croissants oder Knabberien wie Chips vor.

ÜBERMÄSSIGER FLEISCHKONSUM

Stark verarbeitete Wurst- und Fleischwaren wie Speck oder Salami sind entzündungsfördernd. Außerdem steht rotes und stark verarbeitetes Fleisch laut einer [Studie](#) im Verdacht, das Risiko an Typ-2-Diabetes zu erhöhen.

WEISSMEHLPRODUKTE

Weißbrot oder Nudeln gelten als entzündungsfördernd. Durch die starke Verarbeitung bleiben vom Korn und den gesunden Inhaltsstoffen fast nichts mehr übrig. Der übermäßige Konsum von Weißmehl kann das Wachstum von Darmbakterien anregen und dadurch das Risiko für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen steigern.

Wichtige Info zu antientzündlicher Ernährung

„Nehmen Sie sich Zeit für gesunde Ernährung, aber lassen Sie sich nicht stressen. Es ist wichtiger, auf eine ausgewogene Mischkost zu achten und Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, die der Körper wirklich verträgt. Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl und nehmen Sie Ratschläge zur Ernährungsweise als Richtschnur für Ihren Alltag. Essen und Ernährung sollten Spaß machen und keinen Zwang ausüben. Neben einer vorwiegend antientzündlichen Ernährung ist es zudem wichtig, regelmäßige Check-ups bei Ärztinnen und Ärzten wahrzunehmen, um Erkrankungen sowie möglichen Mangelerscheinungen durch falsche Ernährungsweisen aufzuzeigen“, sagt Diätologin Carolina Reitmann.

Credits: Tatjana Baibakova © Shutterstock

Tags: [ERNÄHRUNG](#), [GESUNDHEIT](#)

Teilen: [f](#) [p](#) [w](#) [l](#)



Anzeige