

Ernährungstipps und Rezepte aus der Praxis (Teil 6)

Natürliche Entzündungshemmer aus der Ernährung

Kräuter und Gewürze

Bei einer COPD besteht eine chronische Entzündung der Atemwege. Durch Rauchen, Umweltgifte und eine schlechte Ernährung, z.B. Pökelsalz (siehe Ausgabe 28), werden Entzündungsprozesse gefördert.

Eine gute und ausgewogene Ernährung enthält wertvolle Entzündungshemmer, die den Verlauf der COPD-Erkrankung positiv beeinflussen. Bei COPD wird eine an die mediterrane angelehnte Ernährung (viel frisches Obst und Gemüse, Nüsse, Samen, pflanzliche Öle, Fisch, Vollkornprodukte, aber wenig rotes Fleisch, Zucker und verarbeitete Lebensmittel) empfohlen. Oxidativer Stress und Entzündungen können auf diesem Wege reduziert werden.

In dieser Ernährungsweise liefern auch **Kräuter und Gewürze** - neben dem guten Geschmack - viele entzündungshemmende Inhaltsstoffe. Einige wichtige stellen wir deshalb vor:

Kurkuma

Kurkuma wird aus einem Ingwergewächs, der Gelbwurz, gewonnen. Als Hauptbestandteil des Curry-Gewürzes verleiht es diesem die typische gelbe Farbe und wird daher häufig auch als gelber Lebensmittelfarbstoff verwendet. Das enthaltene Kurkumin hat eine entzündungshemmende Wirkung. Zudem kann es schleimlösend wirken. Einige Studien zeigten bereits, dass sich die Lungenfunktion besonders bei Rauchern unter regelmäßigem Curry-Verzehr verbessert.

Ingwer

Ingwer ist ein zitronig-scharf schmeckendes Gewürz, das ebenfalls Bestandteil des Currys sein kann. Seine ätherischen Öle wirken entzündungshemmend und schleimlösend. Ingwer liefert dazu wertvolle Antioxidantien. In der asiatischen Küche sorgt Ingwer für ein tolles Aroma vieler Gerichte, in Europa wird er gerne frisch gerieben als Heißgetränk getrunken.

Thymian und Rosmarin

In Thymian und Rosmarin sind ebenfalls die ätherischen Öle für ihre positive Wirkung auf die Atmungsorgane bekannt. Sie bewirken eine Entspannung der Atmungsmuskulatur und vereinfachen bei COPD die Atmung. Außerdem wirkt Thymian antibakteriell und kann so Infekten vorbeugen.

Zimt

Zimt wird aus der Rinde des Ceylon-Zimtbaumes gewonnen. Es ist das Gewürz in der Weihnachtszeit – dabei kommt sein eigentlicher Wert viel zu kurz, denn Zimt enthält mehrere entzündungshemmende Inhaltsstoffe. Zimt sollte daher täglich in der Küche verwendet werden, beispielsweise als leckerer Zusatz im Kaffee, der ebenfalls entzündungshemmend wirkt.

Tolle Knollen: Knoblauch und Zwiebel

Diese zwei Knollen enthalten diverse wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, die eine positive Wirkung auf die Gesundheit haben. In beiden ist Alliin enthalten, das durch einen Verarbeitungsprozess, also durch Schneiden oder Hacken der Knollen, in Allicin umgewandelt wird. Allicin hat entzündungshemmende und cholesterinsenkende Eigenschaften. Zwiebeln enthalten zusätzlich das entzündungshemmende Quercetin, sowie zahlreiche ätherische Öle mit schleimlösender und antibakterieller Wirkung.

Bei einigen Menschen können Knoblauch und Zwiebeln eine vermehrte Gasbildung im Darm hervorrufen. Dadurch kann der Druck auf die Lunge erhöht werden, was die Atmung erschwert. In diesem Fall sollte besser auf den Genuss verzichtet werden.

Kräuter und Gewürze sind eine tolle geschmackliche Ergänzung in der Ernährung und liefern durch ihre wertvollen Inhaltsstoffe einen positiven Beitrag zur Gesunderhaltung und damit für eine bessere Lebensqualität.



Tipp: Statt salzen lieber reichlich und fantasievoll würzen!



Gewürz-Rhabarber-Kompott mit Grießbrei

(496 kcal/15 g Fett/3 g ges. Fett/15 g Eiweiß)*

Zutaten für 1 Portion

250 ml	Milch mit 1,5 % Fett
½ Päck.	Vanillezucker
1 Prise	Salz
Abrieb einer ½ Bio-Orange und ½ Bio-Zitrone	
20 g	Weichweizen-Grieß
100 g	Rhabarber (frisch oder tiefgefroren)
2 TL	Zucker
1	daumengroßes Stück Ingwer, gerieben
½ TL	Zimt
1 EL	Mandeln, gehobelt

* Angaben jeweils für eine Portion

Zubereitung

- Die Mandeln in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten.
- Grießbrei: Milch mit Vanillezucker, Salz und dem Abrieb der Zitrusfrüchte zum Kochen bringen. Den Grieß einstreuen, 2 Minuten unter Rühren weiterkochen, dann zum Quellen vom Herd nehmen.
- Kompott: Den Rhabarber schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Den Rhabarber in einem Topf zuckern. Solange ziehen lassen, bis sich Saft bildet.
- Gewürze dazugeben und Kompott kurz aufkochen, bei niedriger Hitze 5 Minuten dünsten lassen.
- Grießbrei und Kompott in eine Schüssel geben und mit den Mandeln bestreuen.

Tipp: Außerhalb der Rhabarbersaison schmecken auch Beerenfrüchte, Pflaumen und Apfel mit den Gewürzen zum Grießbrei.



Würziges Knoblauch-Kräuter-Öl

Dafür benötigen Sie

Sauberes (dunkles) Glasgefäß mit einem Metallverschluss
 Frische oder getrocknete Kräuter (z.B. Thymian, Rosmarin)
 1-2 Zehen Knoblauch
 Hochwertiges geschmacksneutrales Öl (z.B. kaltgepresstes Rapsöl, Olivenöl)

Zubereitung

- Die Knoblauchzehen mit der flachen Seite eines Messers andrücken, schälen und in das saubere Glasgefäß geben.
- Kräuter waschen, vollständig abtrocknen und ebenfalls in das Glas legen. Je mehr Kräuter verwendet werden, desto intensiver und aromatischer wird das Kräuteröl.
- Die Kräuter mit dem Öl übergießen, bis alle gut bedeckt sind.
- Die Flasche luftdicht verschließen und für mindestens 4 Wochen an einem dunklen Ort ziehen lassen.
- Nach dem ersten Öffnen die Kräuter entfernen (ggf. ein Sieb benutzen), um Schimmel vorzubeugen.

Tipp: Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Probieren Sie auch Öle mit Chili, Ingwer, Salbei oder Zitronenschalen (Bio-Qualität) oder, oder ...



Mediterrane Kohlrouladen in Tomatensauce

(560 kcal/38 g Fett/17 g ges. Fett/26 g Eiweiß)*

Zutaten für 2 Portionen

1	kleiner Weißkohl
1	mittelgroße Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
100 g	Champignons
20 g	Kalamata-Oliven
180 g	Schafskäse
30 g	Mandeln, gehobelt
150 g	Karotte
150 g	Staudensellerie
1 Dose	Tomaten
1 EL	Tomatenmark
	Rosmarin und Thymian
100 g	Kartoffeln

* Angaben jeweils für eine Portion

Zubereitung

- Weißkohl waschen, Strunk herausschneiden und 8 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, bis sich die Blätter lösen. Mit kaltem Wasser abschrecken.
- Für die Füllung: Zwiebeln, Knoblauch, Champignons und Oliven fein würfeln (die Hälfte der Zwiebeln und Knoblauch zur Seite stellen) und in 1 TL Rapsöl scharf anbraten. Schafskäse fein zerbröseln, Kräuter grob hacken und mit den Mandeln zur Masse geben.

- In einem Weißkohlblatt (ohne Strunk) 2 TL Füllung im unteren Bereich verteilen. Das Kohlblatt links und rechts über die Füllung klappen und von unten kompakt aufrollen. Mit der glatten Seite nach oben in eine Auflaufform legen. Die Füllung in weiteren Kohlblättern verarbeiten.
- Für die Sauce: Möhre und Sellerie schälen und fein würfeln. Zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch (aus Schritt 1) in 1 TL Rapsöl scharf anbraten und mit 1 EL Tomatenmark anrösten. Mit 100 ml Wasser ablöschen. Die Dosentomaten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
- Kartoffeln schälen, in daumengroße Würfel schneiden und in die Sauce geben. Diese über die Kohlrouladen verteilen und bei 200 Grad ca. 30 Minuten im Ofen schmoren.

Tipp: Auch andere Kohlsorten eignen sich für dieses Rezept, z.B. Wirsing.

Guten Appetit!

wünschen die Ernährungsexperten
der Nordseeklinik Westfalen
Wyk auf Föhr



li. Roxana J. Jochheim
re. Britta Ziebarth, MSc