



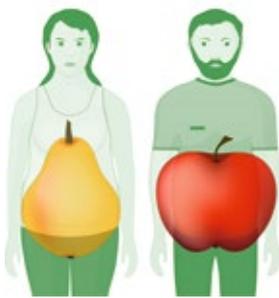
Ernährungstipps und Rezepte aus der Praxis (Teil 17)

Bauchfett und Entzündungen

Bei vielen Erkrankungen laufen im Hintergrund dauerhaft Entzündungsprozesse ab, die den Krankheitsverlauf ungünstig beeinflussen, schneller vorantreiben oder sogar verstärken können. Eine der Ursachen für chronische Entzündungen ist ein hohes Maß an viszeralem Fett.

Dieses Bauchfett liegt im Körper um die Organe herum unter der Bauchmuskulatur und ist unbeweglich. Solch eine Fettsammlung in der Bauchhöhle ist ein aggressiver Entzündungsherd, der Botenstoffe (z.B. Leptin, Adiponectin) produziert, die wiederum eine chronische systemische Entzündung im gesamten Körper befeuern.

Apfel- oder Birnentyp



Bereits an der Körperform lässt sich erkennen, wer zu erhöhtem Bauchfett neigt. Hier werden der Apfelpf und der Birnentyp unterschieden. Während beim Apfelpf eine tendenzielle Zunahme an Bauchfett um die Körpermitte

herum erkennbar ist, zeigt sich beim Birnentyp eine Fettverteilung überwiegend im Bereich von Po und Oberschenkeln.

Diese geht im Vergleich zum Apfelpf mit einem deutlich geringeren Risiko für chronische Entzündungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen einher.

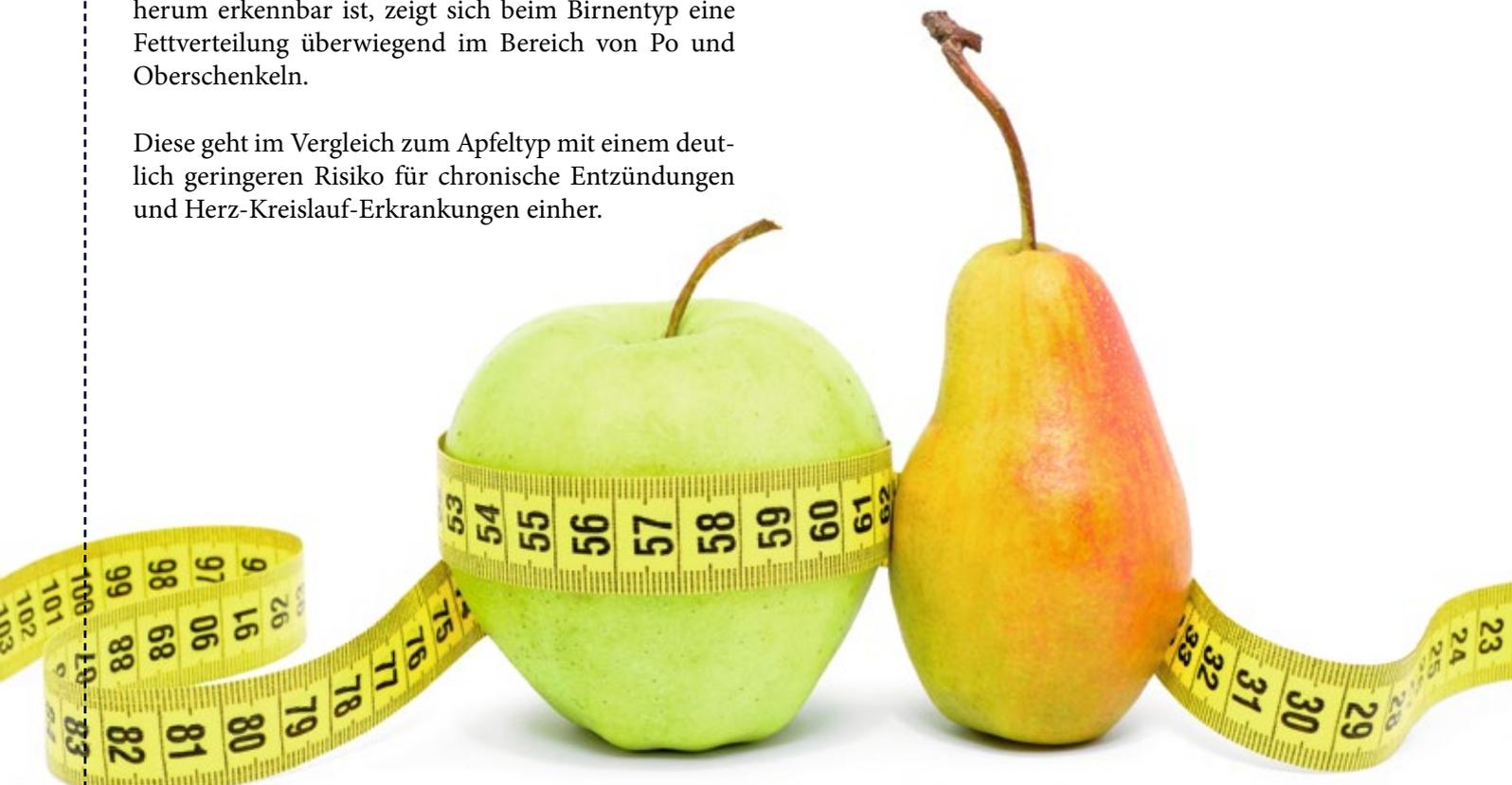
Lebensstil und häufige Ernährungsfehler

Der individuelle Lebensstil und auch das persönliche Essverhalten spielen eine wichtige Rolle im Entzündungsgeschehen. Entzündungen werden nachweislich gefördert durch Lebensstilfaktoren wie:

- zu wenig Bewegung
- Rauchen
- Alkohol
- chronischer Stress
- hoher Anteil an viszeralem Fett

Eine häufige Ursache von Entzündungen ist zudem eine Fehlernährung, welche durch den übermäßigen Konsum minderwertiger Fette, Weißmehlprodukte und Zucker entsteht und mit einem Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen sowie einer hohen glykämischen Last einhergeht.

Eine Ernährungsweise dieser Art beeinflusst auch den Darm ungünstig. Ein gesunder Darm spielt jedoch eine wichtige Rolle im Immunsystem und steht daher in engem Zusammenhang mit entzündlichen Prozessen.





Entzündungshemmende Kost

Um das Entzündungsgeschehen zu beeinflussen, ist das Verhältnis zwischen entzündungsfördernden und entzündungshemmenden Substanzen in unserer Ernährung entscheidend. Bei entzündlichen Erkrankungen wie COPD, Long-/Post-COVID und auch Adipositas (Übergewicht) ist eine Kost mit entzündungshemmenden Lebensmitteln förderlich und beeinflusst den Krankheitsverlauf positiv.

Tendenziell gilt eine westliche Ernährungsweise als entzündungsfördernd, da hier häufig stark verarbeitete Lebensmittel mit viel Salz, Zucker und ungünstigen Fetten anzutreffen sind. Gleichzeitig werden über die westliche Ernährung oftmals zu wenig Ballaststoffe in Form von Obst, Gemüse und Vollkornprodukten aufgenommen.

Als entzündungshemmende Ernährungsweisen gelten die mediterrane und die nordische Kost welche jeweils durch einen hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln sowie hochwertigen Fetten (z.B. aus Fisch, Nüssen und Olivenöl) und geringere Mengen an tierischen Fetten (z.B. Fleisch, Ei, Milchprodukte) gekennzeichnet sind.

entzündungshemmend	entzündungsfördernd
Leinsamen	Zucker/Süßwaren
Seefisch	rotes Fleisch (Schwein)
Lauchgemüse	Produkte aus Massentierhaltung
Beerenobst	Sonnenblumenöl
Vollkornprodukte	Fertigprodukte
fermentierte Milchprodukte	alkoholische Getränke
Sauerteigprodukte	
Kräuter und Gewürze	

Zusammenhang mit anderen Erkrankungen

Einzelne Substanzen in den oben genannten Lebensmitteln wirken entzündungshemmend, indem sie die Ausschüttung bestimmter Botenstoffe beeinflussen. Dies ist bei der chronisch-obstruktiven Lungenkrankheit (COPD) aber ebenso bei Diabetes und Adipositas von entscheidender Bedeutung. Die entzündlichen Prozesse können so unterdrückt bzw. verringert und der Krankheitsverlauf im besten Falle aufgehalten.

Positive Effekte einer entzündungshemmenden Ernährungsweise werden inzwischen unter anderem auch für rheumatische Erkrankungen, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Fettleber, multiple Sklerose und Reizdarm angenommen, diskutiert und weitergehend erforscht.

Tipps für den Ernährungsalltag

Mithilfe sehr regelmäßiger Mahlzeiten lässt sich der Blutzuckerspiegel regulieren, so sinkt der Insulinverbrauch und eine geringere Fetteinlagerung wird erreicht.

Die Mahlzeiten sollten jeweils komplexe Kohlenhydrate (Vollkornprodukte), hochwertiges Eiweiß und einen großen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln (Obst und Gemüse) enthalten, um die glykämische Last (=Maß für den Einfluss von Kohlenhydraten auf den Blutzuckerspiegel) zu verringern und eine ausreichende Sättigung zu gewährleisten.

Der Darm sollte zusätzlich durch ballaststoffreiche und fermentierte Lebensmittel gestärkt werden.

Kräuter und Gewürze mit ihren entzündungshemmenden Inhaltsstoffen werden üblicherweise nur in kleinen Mengen aufgenommen – ein regelmäßiger, abwechslungsreicher Verzehr kann jedoch antientzündliche Effekte sinnvoll unterstützen.



Eier in Senfsauce mit 5-Korn-Reis und Dill-Gurkensalat

(Nährwerte pro Portion: 538 kcal, 25,1 g Eiweiß, 32,6 g Fett, davon 8,2 g gesättigt)

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Eier
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Kartoffelstärke oder Maismehl
- 50 g 5-Korn-Mix Reis
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Dijon-Senf
- ½ Gurke in dünnen Scheiben, leicht gesalzen
- 25 g saure Sahne
- 30 g Magerquark
- etwas Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz, Pfeffer, Dill TK, Zucker

Zubereitung

- Den 5-Korn-Mix Reis nach Packungsanleitung kochen.
- Aus Olivenöl und Kartoffelstärke eine Mehlschwitze zubereiten, mit etwas Wasser oder Fond aufgießen, mit Senf, Salz und etwas Zucker abschmecken.
- Die Eier ca. 8 Minuten lang wachweich kochen.
- Die Gurkenscheiben abtropfen lassen und mit Quark, saurer Sahne, Salz, Pfeffer, Knoblauch und frischem Dill zu einem Salat vermengen.

Pudding-Haferbrei mit Zimt-Apfelmus und Beeren

(Nährwerte pro Portion: 519 kcal, 16,4 g Eiweiß, 8 g Fett, davon 3,9 g gesättigt)

Zutaten für 1 Portion:

- 350 ml Milch
- 25 g Haferflocken fein
- 5 g Puddingpulver (z.B. Sahne- oder Vanillegeschmack)
- 1 TL Zucker
- 50 g Apfmus
- 100 g frische Beeren
- Zimt, Salz

Zubereitung

- Die Milch mit einer Prise Salz und den Haferflocken auf niedriger Temperatur aufkochen, dabei ständig rühren.
- Etwas Milch mit dem Puddingpulver und dem Zucker verquirlen. Sobald der Haferbrei kocht, diesen mit dem Puddingpulvergemisch andicken und vom Herd nehmen.
- Mit Apfmus, Zimt und den frischen Beeren anrichten.



Kräuter-Seehecht mit Ofenzucchini an Rosmarinkartoffeln und Kräuterquark

(Nährwerte pro Portion: 486 kcal, 55,4 g Eiweiß, 8,3 g Fett, davon 1,4 g gesättigt)

Zutaten für 1 Portion:

150 g	Seehecht
200 g	Kartoffeln in Spalten (gerne mit Schale)
150 g	Zucchini in dünnen Scheiben etwas Olivenöl
1	Knoblauchzehe in Scheiben Salz, Pfeffer, Rosmarin, Basilikum (TK)

Für den Kräuterquark:

150 g	Magerquark
2 TL	8-Kräuter-Mix (TK) Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Die Kartoffelspalten in Olivenöl mit Salz, Knoblauch und Rosmarin marinieren und bei 190°C ca. 35 Minuten in den Backofen geben.
- Den Seehecht mit dem TK Basilikum und etwas Salz würzen und zusammen mit den Zucchinis Scheiben nach 20 Minuten zu den Kartoffeln in den Backofen geben.
- Aus den Dippzutaten einen Kräuterquark herstellen.

TIPP: Je nach Saison eignen sich auch viele andere bunte Gemüsesorten für dieses Ofengericht.

Soba-Nudelsalat

(Nährwerte pro Portion: 300 kcal, 10 g Eiweiß, 9,2 Fett, davon 1,4 g gesättigt)

Zutaten für 1 Portion:

80 g	Soba-Nudeln (japanische Buchweizennudeln)
70 g	Karotte geraspelt
50 g	Kirschtomaten, geviertelt
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
1 TL	Zucker
1	daumengroßes Stück Ingwer, gerieben
½	Bio-Limette, Saft und Schale
1/4	Chilischote, fein gehackt
2 EL	Sojasauce
2 Stängel	Lauchzwiebel in Ringen
2 TL	Sesam

Zubereitung

- Soba-Nudeln nach Packungsanleitung garen.
- Aus den übrigen Zutaten eine Marinade herstellen und mit den Nudeln vermengen.

L.: Roxana J. Nolte-Jochheim,
B.Sc. Ernährungstherapie & Köchin
Leitende Ernährungstherapeutin
Nordseeklinik Westfalen
R.: Cindy Maréchal
Dipl. oec. troph. (FH)
Ernährungstherapeutin

