

Iss gut gegen Entzündungen

Ernährung Beeren, Nüsse, Zimt: Bestimmte Lebensmittel sollen Entzündungen hemmen und sogar Krankheiten heilen. Wir sagen, was dran ist – und wo die Grenzen liegen.

Blaubeeren. Sie sind Teil der nordischen Kost und wirken antientzündlich.

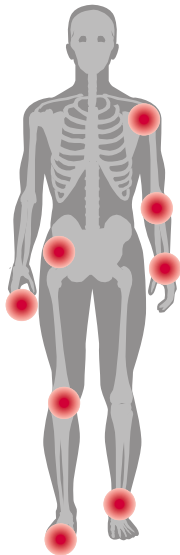


Illustration: Isabella Galanty

Bei rheumatoider Arthritis leiden Betroffene besonders häufig an Schmerzen in den Gelenken. Die Ernährung kann helfen, Entzündungsprozesse im Körper zu reduzieren.

Ständige Abgeschlagenheit, immer wieder erkältet und auch nach acht Stunden Schlaf nicht wirklich erholt. Wer sich auf Social Media umschaut, findet schnell eine Diagnose: stille („niedriggradige“) Entzündungsprozesse im Körper. Die Lösung wird gleich mitgeliefert: Eine antientzündliche Ernährung samt Nahrungsergänzungsmitteln, Online-Kursen und Ernährungsratgebern soll es richten. Selbst Leiden wie rheumatoide Arthritis oder entzündliche Darmerkrankungen seien damit heilbar. Doch was macht eine antientzündliche Ernährung aus? Lässt sie sich wissenschaftlich fundieren? Und wer profitiert?

Die Studienlage im Überblick
Laut PubMed – der weltweit größten Datenbank für medizinische Fachliteratur – hat sich die Zahl der jährlichen Publikationen zu dem Thema allein zwischen 2005 und 2025 fast verfünffacht. Es gilt als gesichert, dass Ernährung Entzündungsprozessen

Die Studienlage im Überblick

Laut PubMed – der weltweit größten Datenbank für medizinische Fachliteratur – hat sich die Zahl der jährlichen Publikationen zu dem Thema allein zwischen 2005 und 2025 fast verfünffacht. Es gilt als gesichert, dass Ernährung Entzündungsprozessen

Foto: Getty Images



Vitamin C

durchaus entgegenwirken kann. Für bestimmte Erkrankungen gibt es dazu eine solide Beweislage. Eine Übersichtsstudie aus dem Jahr 2024, die im Fachjournal Aktuelle Ernährungsmedizin erschien, zeigt: Eine antientzündliche Ernährung hilft, Alzheimer und Parkinson vorzubeugen und wirkt sich positiv auf Adipositas, Typ-2-Diabetes, rheumatoide Arthritis und kardiovaskuläre Erkrankungen aus. Daher befürwortet auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) diesen Ernährungsansatz.

Mehr als nur Gelenkschmerzen

Entzündungen sind zunächst ein natürlicher Schutzmechanismus – problematisch werden sie erst, wenn sie chronisch werden und das Gewebe dauerhaft schädigen. Besonders gut untersucht sind die Wirkungen einer antientzündlichen Ernährung auf die rheumatoide Arthritis, die häufigste entzündliche Gelenkerkrankung. Nachweislich lassen sich so Gelenkentzündungen verringern und die Lebensqualität verbessern. Eine Meta-Analyse der Universitäten Bern und Basel aus dem Jahr 2021 zeigte, dass Patienten mit rheumatoider Arthritis, die sich antientzündlich ernährten, über weniger Schmerzen berichteten als jene mit gewöhnlicher Ernährung.

Nicht nur ein Gewichtsproblem

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) hält in ihrer S3-Leitlinie zu entzündlichen Darmerkrankungen fest, dass eine antientzündliche Ernährung den Verlauf positiv beeinflussen kann und die Lebensqualität der Betroffenen verbessert.

Bei Adipositas kann eine antientzündliche Ernährung gleich doppelt wirken. Sie unterstützt das Abnehmen und reduziert zugleich entzündungsfördernde Prozesse. Der Grund: Fettzellen setzen bei starkem Übergewicht sogenannte Adipokine frei – Botenstoffe, die Entzündungen fördern und den Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht bringen. Sie spielen zudem eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Typ-2-Diabetes und können dazu führen, dass der Körper schlechter auf das Hormon Insulin reagiert. →



Vitamin E



Carotinoide



Probiotika

Mineralstoffe
und Spurenelemente

Baustein einer gesunden Ernährung

Entzündungshemmer in den Alltag integrieren

Die folgenden Lebensmittel regelmäßig in den Speiseplan einzubauen, ist ein Baustein der antientzündlichen Lebensweise. Empfehlungen zu Verzehrmenngen finden Sie unter anderem auf der Webseite der DGE unter „Gut essen und trinken“.

Polyphenole stecken vor allem in rotem, blauem und violetterem Obst und Gemüse – etwa Äpfeln, Beeren, Granatäpfeln, Kirschen und Pflaumen – sowie in Oliven und Olivenöl, Soja und Getränken wie Grüntee, Kaffee und Kakao. Auch viele Gewürze wie Oregano und Zimt sind reich daran.

Vitamin C liefern Paprika, Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl und Fenchel, aber auch Sanddorn, Hagebutte, schwarze Johannisbeeren, Kiwi und Zitrusfrüchte.

Vitamin E findet sich vor allem in Weizenkeimöl, Olivenöl, Mandeln, Sonnenblumenkernen und Haselnüssen.

Bromelain steckt in Ananas, **Curcumin** in Currypulver und Kurkuma, **Capsaicin** in Chili- und Paprikaschoten. Zwiebeln und Knoblauch enthalten **Sulfide**.

Carotinoide nimmt zu sich, wer Tomaten und Tomatenmark, Papaya, Grapefruit, Möhren, Feldsalat, Grünkohl und Wassermelonen isst.

Probiotika und **Postbiotika** sind in fermentierten Lebensmitteln enthalten: Joghurt, Kefir und Buttermilch, aber auch Sauerkraut, Kimchi, Miso, Tempeh und Kombucha.

Omega-3-Fettsäuren stecken in Leinöl, Chiasamen, Hanföl, Walnüssen und Rapsöl, außerdem in fettem Seefisch und Mikroalgen.

Mineralstoffe und **Spurenelemente** finden sich in Kürbiskernen, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Kakao, Sesam, Sojaprodukten, Lachs und Leber.

Ballaststoffe bieten Hafer, Gerste, Chicorée und Hülsenfrüchte.

In einigen Lebensmitteln stecken besonders viele antientzündliche Wirkstoffe (siehe S. 93). So können das Capsaicin in Chili- und Paprikaschoten schmerzlin- dernd wirken oder die Sulfide in Knoblauch die Gefäße schützen. Trotzdem stellt die DGE klar, dass es bei der antientzündlichen Ernährung nicht nur um einzelne Lebens- mittel und Wirkstoffe geht, sondern um die Ernährung insgesamt.

Rotes Fleisch – no, Beeren – go!

Die bekannteste antientzündliche Ernäh- rungsweise ist die mediterrane: viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Olivenöl. Fisch und Geflügel in Maßen, rotes Fleisch und Zucker nur selten. Auch die nordische Ernährung wirkt antientzündlich. Sie setzt allerdings mehr auf Beeren, Vollkorn- produkte und Rapsöl.

Mit Ernährung allein geht es nicht

Professor Stefan Schewe, Rheumatologe und Vorstandsmitglied der unabhängigen Selbsthilfeorganisation Deutsche Rheuma- Liga, warnt jedoch: „Durch Ernährung al- ein kann man keine entzündliche Rheuma- erkrankung in den Griff bekommen.“

Der Experte setzt auf einen vollständig antientzündlichen Lebensstil: Neben einer angepassten Ernährung gehören dazu vor allem Bewegung, Stressmanagement und der Verzicht auf Zigaretten. „Raucher haben eine schlechtere Prognose und sind schlechter therapierbar.“

Was viele nicht wissen: Nicht jede ent- zündliche Rheumaerkrankung bleibt ein Leben lang. „Bei meinen Patienten sind si- cher um die 10 bis 15 Prozent der Erkran- kungen vorübergehend“, so Schewe. „Diese Menschen glauben oft fälschlicherweise,

ihre Ernährung sei Grund für ihre Heilung und erzählen das weiter.“ Problematisch wird es, wenn Kranke aufgrund von Fehl- informationen Medikamente absetzen oder ablehnen.

Fazit: Kein Wundermittel, aber sinnvoll

Eine antientzündliche Ernährung ist kein bloßer Hype – aber auch keine Wunder- methode, wie oft suggeriert wird. Bei der Hei- lung von Krankheiten kommt es auf den ge- samten Lebensstil an. Wer zusätzlich auf Be- wegung und Stressabbau achtet, tut seinem Körper am meisten Gutes. Eine pflanzenbe- tonte, mediterrane oder nordische Er- nährung kann Entzündungsprozesse al- lerdings positiv beeinflussen und das Risiko für chronische Erkrankungen senken. ■

Text: Vera Denkhäus

Interview

„Auch mit gesundem Essen kann ich mir schaden“

Ärztin Nora Bartholomä über „stille“ Entzündungen, gesunde Ernäh- rung und Gelassenheit im Umgang mit Gesundheits-Hypes.

Bei welchen Beschwerden könnte eine Entzündung die Ursache sein?

Das hängt von der betroffenen Struktur ab. Eine Gelenkentzündung zeigt sich durch Schwellung, Überwärmung und eingeschränkte Funktion, Darmentzün- dung durch Bauchschmerzen, Übelkeit oder Durchfälle. Daneben gibt es unspe- zifische Symptome wie Abgeschlagen- heit oder Gewichtsverlust.

Können „stille“ Entzündungen auch bei gesunden Menschen vorliegen?

Im Prinzip können niedriggradige Entzün- dungen vorliegen, ohne dass es bemerkt wird. Bei Adipositas zum Beispiel werden entzündungsfördernde Botenstoffe im Fettgewebe produziert, das Abwehrsys- tem ist quasi permanent leicht aktiviert. Auf lange Sicht kann dies negative Fol- gen haben wie zum Beispiel krankhafte Gefäßveränderungen. Das bedeutet aber nicht, dass jeder von uns befürchten muss, schwer krank zu sein, ohne es zu merken. Wenn ein Mensch sich gesund und munter fühlt, sehe ich keinen Grund, nach einer Entzündung zu suchen.

Wie kann ich herausfinden, ob Entzündungen an meinen Beschwerden schuld sind?

Das hängt von den konkreten Beschwer- den ab. Dann startet eine Differential- diagnostik: Befragung, körperliche Unter- suchung, gegebenenfalls Blutuntersu- chungen oder bildgebende Verfahren. Entzündungswerte „einfach so“ zu mes- sen ergibt keinen Sinn.

Was ist evidenzbasiert – und was ist Überinterpretation?

Die „antientzündliche“ oder „antiinflam- matorische“ Ernährung wird aktuell in den sozialen Medien extrem gehypt, es ist fast ein Marketingbegriff, mit dem sich Geld verdienen lässt. Klar ist, eine vernünftige – nennen wir es „gesunde“ – Ernährung ist für alle sinnvoll. Die Ernäh- rungsempfehlungen der Deutschen Ge- sellschaft für Ernährung, die für gesunde Erwachsene gelten, decken sich über- wiegend mit dem, was mit „antientzünd- licher Ernährung“ gemeint ist. Und wenn Sie regelmäßig Fisch essen, sind Sie schon bei der mediterranen Ernährung.



Dr. Nora Bartholomä, Rheumatologin am Universitätsklinikum Freiburg und Expertin der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin.

Also einfach ausprobieren oder kann ich mir auch schaden?

Schaden kann ich mir dann, wenn die Er- nährung zu Über- oder Unterversorgung führt. Beispiel Salat: Der ist im Grunde sehr gesund, wenn Sie sich aber aus- schließlich von Salat ernähren, sind Sie zwar ziemlich antientzündlich am Start, riskieren aber einen Nährstoffmangel. Andererseits kann man sich auch mit antientzündlicher Ernährung hyperkalo- risch ernähren, spricht: zu viel essen.