

welk



Ernährung

bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen
Gemeinsam erfolgreich!



Online lesen und herunterladen unter
www.abbvie-care.de/ernaehrung-broschuere



Inhaltsverzeichnis

5 Vorwort

Entzündung und Ernährung

6 Ernährung als unterstützende Maßnahme

8 Entzündungsbewusster Speiseplan

Ausgewogene und gesunde Ernährung

10 Was kommt auf den Teller?

16 Tipps für mehr Genuss

18 Gewichtskontrolle

Antientzündliche Ernährung

22 Gewusst, wie!

24 Fette und Fettsäuren

30 Antioxidantien

32 Entzündungshemmende Lebensmittel

Meine Erkrankung im Fokus

34 Acne inversa

36 Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen
(Morbus Crohn und Colitis ulcerosa)

40 Entzündlich-rheumatische Erkrankungen
(u. a. rheumatoide Arthritis, axiale Spondyloarthritis,
Psoriasis-Arthritis)

42 Neurodermitis

44 Psoriasis (Schuppenflechte)

Meine Ernährung

46 Wie optimiere ich meine Ernährung?

48 Veränderung Schritt für Schritt



Diese Broschüre ist in Zusammenarbeit mit **Dominika Králová** (www.bauchgeschichten.com) entstanden. Die Ernährungswissenschaftlerin, Ernährungstherapeutin und Kochbuchautorin lebt selbst mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung und unterstützt andere Menschen mit chronischer Erkrankung dabei, ihre individuelle Ernährung zu finden und ein besseres Verständnis für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln.

Liebe Patientin, lieber Patient,

eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung ist Teil eines ausgewogenen Lebensstils. Mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung ist die Ernährung darüber hinaus eine Möglichkeit, bewusst positiv auf die Erkrankung einzuwirken und etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun.

„Falsche“ Ernährung ist keine Ursache von chronisch-entzündlichen Erkrankungen. Die Ernährungsweise kann jedoch dazu beitragen, Beschwerden zu reduzieren und vor allem die Lebensqualität zu erhöhen.

Es gibt keine allgemeingültigen Regeln für die Ernährung bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen. Wie der Speiseplan im Einzelnen gestaltet werden sollte, hängt vom jeweiligen Krankheitsbild und von den individuellen Gegebenheiten ab. Einen Ersatz für die medikamentöse Therapie stellt die Ernährung ebenfalls nicht dar. Sie kann im Sinne einer ganzheitlichen Herangehensweise ergänzend zu Medikamenten positive Impulse setzen.

Wenn Sie eine chronisch-entzündliche Erkrankung haben, lohnt es sich also, die eigenen Ernährungsgewohnheiten genauer zu betrachten und bei Bedarf besser an Ihre persönlichen Bedürfnisse anzupassen. Dafür bietet Ihnen diese Broschüre viele Informationen und Anregungen.

Ihr Team von AbbVie Care



Entzündung und Ernährung

Ernährung als unterstützende Maßnahme

Haut, Darm oder Gelenke – chronisch-entzündliche Erkrankungen können sehr unterschiedliche Körperregionen betreffen. Gemeinsam haben sie jedoch, dass es zu einer Entzündung kommt, der eine Fehlleitung des Immunsystems zugrunde liegt. Hier kommt die Ernährung ins Spiel, denn Essen und Trinken sind nicht nur Energielieferanten für den Körper. Die Ernährungsweise kann auch wichtige Nährstoffe liefern und entzündliche Prozesse beeinflussen.

Wenn Sie mit einer Erkrankung wie rheumatoider Arthritis, Morbus Crohn, Schuppenflechte oder Morbus Bechterew leben, ist Ihr Immunsystem aus dem Gleichgewicht geraten. Eine chronische Entzündung entsteht. In unserer Nahrung gibt es wiederum Bestandteile, die sich auf Entzündungsprozesse auswirken können. Einige tragen dazu bei, die Entzündung weiter anzufachen, andere können sie mindern.





Bewusste Auswahl von Lebensmitteln

Über die Ernährung gibt es mit der bewussten Auswahl von Lebensmitteln zwei Wege, die Entzündung zu beeinflussen:

- 1** Indem entzündungsfördernde Nahrungsbestandteile, wie sie etwa in stark verarbeiteten Lebensmitteln enthalten sind, reduziert werden, erhält die Entzündung kein zusätzliches „Futter“.
- 2** Durch die gezielte Aufnahme von Stoffen, die entzündungshemmend sind, kann positiv auf die Entzündung eingewirkt werden. Frisches Obst und Gemüse enthält z. B. Stoffe, die eine günstige Wirkung haben können.

Entzündungsbewusster Speiseplan

Mit einer „entzündungsbewussten“ Ernährung können Sie selbst aktiv werden, einen positiven Impuls im Leben mit Ihrer Erkrankung setzen und zu Ihrem Wohlbefinden beitragen:

-  Eine gesunde Ernährungsweise sollte sich in Ihren persönlichen Lebensrhythmus einfügen und Freude machen.
Tipps für mehr Genuss auf Seite 16
-  Wählen Sie als Basis eine ausgewogene und gesunde Ernährung.
Ausgewogene und gesunde Ernährung ab Seite 10
-  Binden Sie bewusst Lebensmittel ein, die günstig in Bezug auf das Entzündungsgeschehen sind, und meiden Sie solche, die ungünstig sind.
Antientzündliche Ernährung ab Seite 22
-  Berücksichtigen Sie Ihre persönlichen Bedürfnisse und Gegebenheiten in Bezug auf die Erkrankung sowie mögliche Mangelerscheinungen, Unverträglichkeiten und Allergien.
Meine Erkrankung im Fokus ab Seite 34

Die Ernährungsgewohnheiten langfristig umstellen

Eine Ernährungsumstellung sollte langfristig angelegt sein, um nachhaltige Effekte zu erzielen. Kurzfristige und einseitige Veränderungen bekommen dem Körper nicht gut, insbesondere wenn er sich mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung auseinandersetzt. Zudem kann es mit einer einseitigen Kost passieren, dass der Organismus nicht alle Nährstoffe erhält, die er braucht.

Therapie unterstützen, nicht ersetzen

Die Therapie einer chronisch-entzündlichen Erkrankung ist darauf ausgerichtet, in bestimmte Vorgänge im Körper einzugreifen, um den Krankheitsprozess zu beeinflussen. Die Ernährung wirkt sich in der Regel auf den ganzen Organismus aus. Eine Ernährungsumstellung kann zwar positive Effekte auf die Erkrankung haben, ersetzt die medikamentöse Therapie jedoch nicht.

Ausgewogene und gesunde Ernährung

Was kommt auf den Teller?

Wenn Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten langfristig umstellen möchten, bildet eine gesunde und ausgewogene Ernährung die Grundlage. Gestalten Sie Ihren Speiseplan bewusst und kosten Sie die ganze Vielfalt von Lebensmitteln aus. Auf diese Weise kann es gelingen, den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen und gleichzeitig genussvoll zu essen.



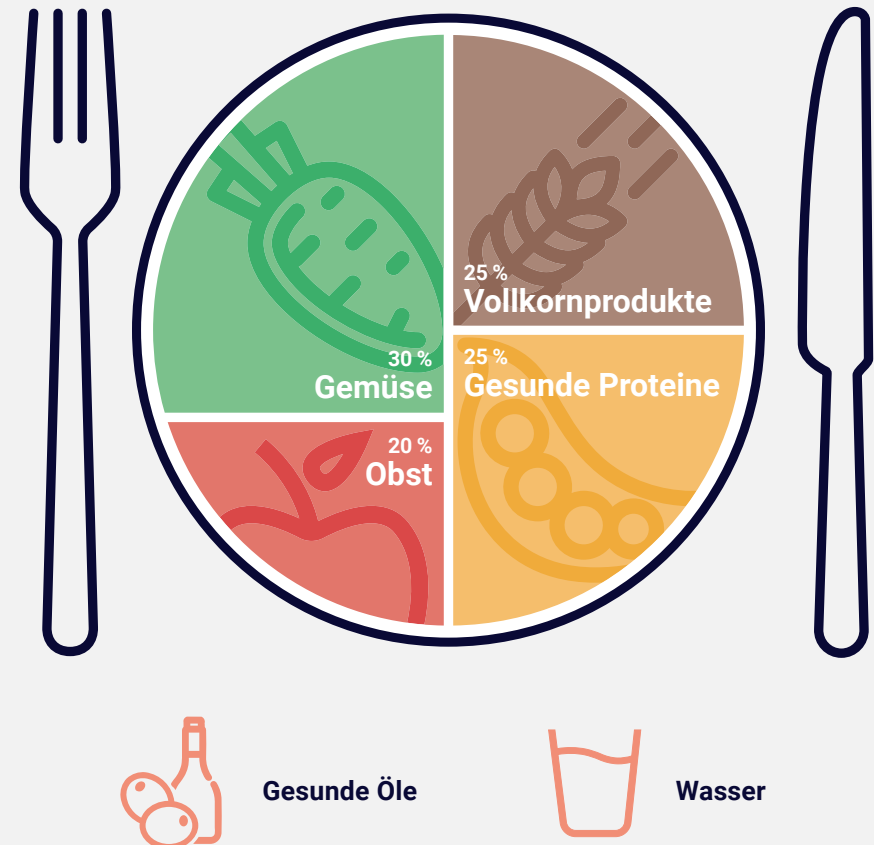
Gemüse und Obst

Sie machen zusammen die Hälfte der gesunden Ernährung aus. Je größer die Abwechslung und je bunter die Auswahl, desto besser. Das schmackhafte Grünzeug liefert vor allem Vitamine, Mineral-, Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe.

Ausreichend Vitamine und Mineralstoffe sind wichtig, da der Körper diese in der Regel nicht selbst bilden und auch nicht lange speichern kann. Kartoffeln und Produkte aus Kartoffeln wie Pommes frites zählen nicht zum Gemüse.

Der Gesunde Teller

Der „Gesunde Teller“ wurde von Forschenden der Harvard T.H. Chan School of Public Health entwickelt. Er gibt eine gute Orientierung, was zu einer ausgewogenen Ernährung gehört und wie diese einfach umgesetzt werden kann.





Vollkornprodukte

Ein Viertel des ausgewogenen Speiseplans besteht aus Vollkornprodukten. Brot, Nudeln oder Getreideflocken aus Vollkorn enthalten mehr Ballaststoffe als Weißmehlprodukte wie Weißbrot. Zudem sind sie reich an Vitaminen, Mineral- und sekundären Pflanzenstoffen. Auch sogenannte „Pseudogetreide“ wie Hirse, Quinoa oder Buchweizen können hier mit auf den Teller genommen werden.

Ballaststoffe sind unverdauliche Kohlenhydrate, die in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten sind. Sie erhöhen die Speichelproduktion, führen zu einer besseren Sättigung und regen die Darmtätigkeit an. Zudem haben Ballaststoffe einen positiven Einfluss auf den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel.



Gesunde Proteine

Ein weiteres Viertel des Tellers ist mit gesunden Proteinen, also mit Eiweiß gefüllt. Unter den tierischen Lebensmitteln sind es vor allem Milchprodukte, Fleisch, Eier und Fisch, die zu den Proteinquellen zählen. Doch auch viele pflanzliche Lebensmittel sind reich an Eiweiß. Das sind u. a. Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse oder Soja- und Tofuerzeugnisse. Proteine sind wichtige Energielieferanten und unterstützen auch das Immunsystem.

Für den täglichen Speiseplan sind Hülsenfrüchte, Fisch, Geflügel und Nüsse empfehlenswert. Rotes Fleisch sollte maßvoll konsumiert werden. Wenn Sie Fleisch essen, sollten es nicht mehr als 300 g pro Woche sein. Bei Milch und Milchprodukten werden ein bis zwei Portionen täglich empfohlen. Sie enthalten u. a. probiotische Bakterien, die einen Einfluss auf die Bakterienzusammensetzung im Darm haben (Mikrobiom).





Gesunde Öle

Beim Zubereiten von Speisen sollten pflanzliche Öle bevorzugt werden. Empfehlenswert sind etwa Rapsöl, Olivenöl oder Leinöl. Sie wirken aufgrund ihrer Omega-3-Fettsäuren zudem entzündungshemmend und sollten daher in Maßen in jeder Mahlzeit vorkommen. Fette sind Energielieferanten und werden vom Körper, z. B. für die Verwertung fettlöslicher Vitamine, benötigt.

Es sind vor allem tierische Fette sowie Fette in frittierten oder industriell hergestellten Lebensmitteln, die nicht empfehlenswert sind. Umgehen Sie auch versteckte Fette, die sich etwa in Wurst, Chips oder Mayonnaise verbergen.



Wasser

Vor lauter gesundem Essen sollten Sie das Trinken nicht vergessen. Mindestens 1,5 Liter jeden Tag, am besten Wasser oder andere ungesüßte Getränke, versorgen den Körper mit der benötigten Flüssigkeit. Gesüßte Getränke und vor allem Alkohol sind für die regelmäßige Flüssigkeitszufuhr nicht geeignet.

Kohlenhydrate: Die Süßen und die Sattmacher

Bei Kohlenhydraten handelt es sich um Zucker in unterschiedlicher Zusammensetzung. Sie sind Energielieferanten. Bei der Ernährung ist neben der Menge der Kohlenhydrate auch ihre Art ausschlaggebend. Bei einer ausgewogenen Ernährung sollten langkettige Kohlenhydrate bevorzugt werden. Sie sind in naturbelassenen Lebensmitteln wie Gemüse, Kartoffeln und Vollkornprodukten enthalten. Als gute Sattmacher müssen sie vor der Verwertung vom Körper erst aufgespalten werden und stehen daher nicht sofort als Energielieferant zur Verfügung. Sie erhöhen den Blutzuckerspiegel nur langsam.

In Bewegung bleiben

Eine gesunde Ernährung und Bewegung gehören zusammen zu einem gesunden Lebensstil. Sorgen Sie mit regelmäßiger sportlicher Aktivität im Alltag für Gleichgewicht.



Viele Tipps und Infos bietet Ihnen die Broschüre „Sport und Bewegung mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen“.
www.abbvie-care.de/sport-broschuere



Tipps für mehr Genuss



In Ruhe genießen!

Nicht nur was, auch wie wir essen, spielt eine Rolle. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten, genießen Sie Ihr Essen bewusst und schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre.



Selbst in der Küche stehen!

Nur wenn Sie Speisen selbst zubereiten, wissen Sie genau, welche guten und frischen Lebensmittel Sie verwenden. Sie gehen damit auch verstecktem Fett und Zucker, wie sie sich in vielen fertigen Lebensmitteln verbergen, aus dem Weg.



Der Natur den Vortritt lassen!

Versorgen Sie sich und Ihren Körper lieber mit frischem Gemüse und Obst als mit Vitaminpräparaten oder anderen Nahrungsergänzungsmitteln. Denn: Gemüse und Obst sättigen nicht nur, die Natur bietet Ballaststoffe, Vitamine, Spurenelemente oder Mineralstoffe oft in einer Form an, die gut vom Körper aufgenommen werden kann.



Verbieten ist verboten!

Bei allen Anregungen und Empfehlungen für die Ernährung sollten Sie eines nicht vergessen: Genuss und Freude am Essen stehen an erster Stelle. Gesunde Ernährung muss schmecken – und manchmal gehören dazu auch Lebensmittel, die nicht in großem Umfang konsumiert werden sollten. Genießen Sie diese maßvoll und bewusst.



Schonende Zubereitung!

Nicht nur auf die Auswahl von Lebensmitteln kommt es an – schenken Sie auch der Zubereitung das nötige Augenmerk. Wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine können bei langer starker Hitzeeinwirkung verloren gehen. Also besser dünsten als braten oder frittieren.

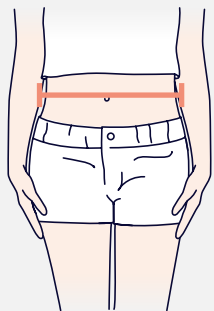


Gewichtskontrolle

„Nur“ ein paar Pfunde zu viel?

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung kann dazu beitragen, das Körpergewicht in Balance zu halten. Übergewicht kann sich ungünstig auf chronisch-entzündliche Erkrankungen auswirken und in einigen Fällen auch die Wirksamkeit der medikamentösen Behandlung mindern. Zudem kann das Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen steigen, das bei vielen chronisch-entzündlichen Erkrankungen ohnehin erhöht ist.

Es kommt jedoch nicht nur auf das reine Gewicht an. Auch die Fettverteilung spielt bei den Auswirkungen von Übergewicht eine Rolle. Das Bauchfett, also das Fett in der Körpermitte, umhüllt innere Organe im Bauchraum, z. B. Leber, Galle oder Bauchspeicheldrüse. Dieses Fettgewebe produziert Botenstoffe, die entzündliche Vorgänge im Körper fördern können. Hat sich Fett eher im Bereich von Bauch und Taille angesammelt („Apfeltyp“), ist das also ungünstiger als Fettansammlungen an Hüfte, Po und Schenkeln („Birnentyp“).



Was der Taillenumfang verrät

Mit der Berechnung des Verhältnisses von Taillenumfang zur Körpergröße (Waist-to-Height Ratio, WHtR) können Sie herausfinden, ob eine Gewichtsabnahme für Sie empfehlenswert ist. Die Formel lautet:

$$\text{WHtR} = \frac{\text{Taillenumfang in cm}}{\text{Körpergröße in cm}}$$

Die Pfunde purzeln lassen

Abnehmen ist nicht immer einfach, schließlich müssen meist lang gehegte Gewohnheiten geändert werden. Eine langfristige Ernährungsumstellung hin zu einer ausgewogenen und gesunden Kost verbunden mit Sport und Bewegung ist der Schlüssel für die Gewichtsabnahme.

Von exotischen oder einseitigen Diäten – Kohlsuppen-, Nulldiät oder Kohlenhydratverzicht – ist hingegen abzuraten.

Zum einen kann sich ein Jo-Jo-Effekt einstellen: Nach erfolgreicher Diät sind die verlorenen Pfunde schnell wieder zurück und oft kommen gleich noch ein paar hinzu. Grund dafür ist, dass auf die Diät wieder das ursprüngliche Essverhalten folgt. Zum anderen verleiten viele Diäten zu einseitiger Ernährung. Das birgt die Gefahr, dass der Körper nicht ausreichend mit allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt wird. Zudem sind einseitige Diäten oder auch Fastenkuren nur bedingt für Menschen mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen geeignet.

Messen Sie am besten morgens nach dem Aufstehen Ihren Taillenumfang, indem Sie ein Maßband locker um die schmalste Stelle zwischen Hüfte und Brustkorb legen. Atmen Sie aus und lesen Sie den Wert ab.

Der WHtR sollte bis 40 Jahre höchstens bei 0,5 liegen. Für jedes zusätzliche Lebensjahr bis 50 wird 0,01 hinzugefügt. Für Menschen über 50 Jahre sollte er nicht mehr als 0,6 betragen.



Zunahme durch Kortison?

Bei vielen chronisch-entzündlichen Erkrankungen zählt Kortison zu den Therapiemöglichkeiten. Wird Kortison länger in hoher Dosierung eingesetzt, kann eine Gewichtszunahme die Folge sein. Es kann zu „Heißhungerattacken“ kommen, die Energieaufnahme wird also gesteigert. Auch Wassereinlagerungen werden begünstigt. Steigt das Gewicht, kann durch eine bewusste Ernährung die Kalorienzufuhr beschränkt und durch Bewegung der Energieverbrauch gesteigert werden. Zudem sollte auf eine regelmäßige Ernährung geachtet werden: mehrere Mahlzeiten über den Tag verteilt, damit der Blutzuckerspiegel konstant aufrechterhalten wird. Bei Heißhunger kann es gelingen, mit rohem Gemüse und Obst eine Alternative zu Süßigkeiten und Knabbereien zu schaffen.



Unterstützung beim Abnehmen

Viele Krankenkassen bieten Unterstützung bei der Gewichtsreduktion an, z. B. Programme oder Kurse vor Ort oder online. Erkundigen Sie sich, ob es auch für Sie ein Angebot gibt.

Unabhängig vom Weg zur Gewichtsreduktion sollten Sie zusätzlich stets die persönlichen Bedürfnisse in Bezug auf die chronisch-entzündliche Erkrankung berücksichtigen.

Gewichtszunahme erwünscht?

Bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen kann es auch zu Untergewicht kommen. Kraftlosigkeit oder eine erhöhte Infektanfälligkeit können zu den Folgen gehören. Wer zu wenig auf die Waage bringt, sollte versuchen, gegenzusteuern. Zum Zunehmen gehört jedoch häufig Geduld. Eine Erhöhung der Energiezufuhr fällt oft leichter, wenn nicht mehr gegessen, sondern auf energiereichere Lebensmittel zurückgegriffen wird. Mehrere kleine Mahlzeiten, regelmäßig verteilt, statt weniger großer können das Essen bei Appetitlosigkeit erleichtern. Bei Bedarf kann auch mit hochkalorischer Trinknahrung gegengesteuert werden.

Antientzündliche Ernährung

Gewusst, wie!

Eine „Antientzündungsdiät“ gibt es nicht. Durch die gezielte Auswahl von Lebensmitteln innerhalb einer gesunden Ernährungsweise können Sie jedoch positiv auf die Entzündung einwirken.

Welche Effekte damit erreichbar sind, ist für einzelne chronisch-entzündliche Erkrankungen unterschiedlich umfassend erforscht. Die Tatsache, dass bestimmte Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln Einfluss auf Entzündungen haben können, ist jedoch belegt. Mit dem bewussten Umgang bei Ihrer Ernährung können Sie sich daher etwas Gutes tun.

Generell sind es eher stark verarbeitete Lebensmittel und ein übermäßiger Fleischkonsum, die sich ungünstig auswirken können. Unverarbeitete und möglichst pflanzliche Lebensmittel haben hingegen viele Inhaltsstoffe, denen eine entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben wird.



Was steckt in welchem Lebensmittel?

Die Webseite „Ausgewählte Lebensmittel für eine gesunde Ernährung mit chronisch-entzündlicher Erkrankung“ gibt einen praktischen Überblick über Antioxidantien, Fettsäuren und Superfoods für eine entzündungsbewusste Ernährung.

www.abbvie-care.de/nahrungsmittel



Nahrungsergänzungsmittel: Bunte Pillen statt frischer Kost?

Omega-3-Fettsäure-Kapseln oder Vitamintabletten – das Angebot an Nahrungsergänzungsmitteln ist vielfältig. So gut wie jeder Nährstoff ist in extrahierter Form zu haben. Doch kann der Griff zur Kapsel den Verzehr von frischem Obst und Gemüse ersetzen?

- Fest steht, wenn durch die Ärztin bzw. den Arzt ein Mangel festgestellt wurde, z. B. von Eisen, ist eine Substitution wichtig.
- Auch durch die Therapie kann eine Ergänzung notwendig sein. So wird eine Kortisonbehandlung in der Regel mit der Einnahme von Kalzium- und Vitamin-D-Präparaten begleitet, um Osteoporose vorzubeugen.
- Beim Einsatz des Immunsuppressivums Methotrexat verhindert die zusätzliche Gabe von Folsäure einen Mangel an diesem B-Vitamin.
- Der Nutzen von Nahrungsergänzungsmitteln wie Omega-3-Fettsäuren oder Antioxidantien konnte hingegen bislang nicht in ausreichender Form nachgewiesen werden.

Bei Ihrer Ernährung sollten Sie daher auf die natürliche Form von Nährstoffen in der Nahrung setzen.

Fette und Fettsäuren

Es kommt bei der Ernährung nicht nur auf die Menge von Fett an, die wir zu uns nehmen. Wichtig ist auch, welche Fettsäuren in Lebensmitteln enthalten sind, denn ihre Wirkung auf den Körper ist verschieden. Sie können insbesondere auf Entzündungsprozesse einen unterschiedlichen Einfluss haben.

Bestimmte Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren werden im Körper in Eicosanoide umgewandelt. Diese sind an vielen Prozessen wie der Blutgerinnung, allergischen Reaktionen, Fieber, Schmerzen und auch Entzündungen als Signalstoffe beteiligt. Es gibt Eicosanoide, die entzündungsfördernd sind, und solche, die die Entzündung hemmen:

- Aus **Arachidonsäure**, einer Omega-6-Fettsäure, werden Eicosanoide gebildet, die **entzündungsfördernd** wirken. Arachidonsäure ist in tierischen Fetten enthalten.
- Aus **Eicosapentaensäure** (EPA), einer Omega-3-Fettsäure, werden Eicosanoide gebildet, die **entzündungshemmend** wirken. EPA ist vorwiegend in Kaltwasserfischen enthalten oder kann vom Körper aus **Alpha-Linolensäure**, einer pflanzlichen Omega-3-Fettsäure, hergestellt werden.

Weniger Arachidonsäure – mehr EPA

Mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung ist es empfehlenswert, wenig Arachidonsäure und bewusst EPA bzw. Alpha-Linolensäure mit der Nahrung aufzunehmen.

Wenig Arachidonsäure ist u. a. enthalten in:	mg/100 g
Kartoffeln, Obst, Gemüse, Nüssen, Sojaprodukten, pflanzlichen Ölen	0
Kuhmilch (100 ml; 1,5 % Fett)	2
Magerem Lammfleisch	10
Edamer (45 % Fett i. Tr.*)	28
Hühnerbrust ohne Haut	34
Rindfleisch	70

* Fettgehalt in der Trockenmasse, Anteil des Fetts im absoluten Gewicht des Käses abzüglich Wasser

Einen hohen Anteil an Arachidonsäure haben u. a.:	mg/100 g
Schweineschmalz	1700
Schweineleber	870
Eigelb	300
Thunfisch	280
Schweinefleisch	120
Butter	110



Kaltwasserfische

Fische aus kalten Meeren enthalten einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren in ihren Zellmembranen. Die Omega-3-Fettsäuren machen die Zellen flexibler und ermöglichen den Fischen so das Überleben in den kalten Gewässern.

EPA-Gehalt in Fisch	mg/100 g
Hering	800 bis 2.000
Lachs	750
Makrele	630
Sardine	580
Steinbutt	280
Forelle	240
Kabeljau	80



Nüsse und Ölsaaten

Alpha-Linolensäure ist nicht nur in Pflanzenölen enthalten, sondern auch in Nüssen und Ölsaaten, etwa in Walnüssen oder Leinsamen.

Gehalt von Alpha-Linolensäure in Pflanzenölen	g/100 g
Leinöl	54,2
Walnussöl	12,9
Rapsöl	9,2
Sojaöl	7,2





Trans-Fettsäuren: Oft gut versteckt!

Viele frittierte Speisen sowie industriell hergestellte Lebensmittel enthalten sogenannte Trans-Fettsäuren. Das betrifft etwa Kekse, Kuchen, Chips, Fertiggerichte, Trockensuppen oder Fast Food. Häufig handelt es sich um Lebensmittel, bei denen der Fettgehalt auf den ersten Blick nicht auffällt. Trans-Fettsäuren entstehen, wenn Pflanzenöl industriell verarbeitet, also gehärtet wird oder wenn Öl über längere Zeit bzw. wiederholt stark erhitzt wird. Trans-Fettsäuren können Entzündungen fördern. Darüber hinaus erhöhen sie die ungünstigen Blutfettwerte im Körper.



Fette zum Braten

Da Trans-Fettsäuren auch entstehen können, wenn bestimmte Pflanzenöle stark erhitzt werden, sollten Sie zum Braten Fette verwenden, die hohe Temperaturen unbeschadet überstehen. Beim Braten werden Temperaturen bis zu 200 °C erreicht. Spezielle Bratöle, z. B. aus Oliven- oder Rapsöl, können unbedenklich z. B. bis auf 230 °C bzw. 205 °C erhitzt werden. Bratöle sind raffiniert, also heiß gepresst. Kalt gepresste (native) Öle können nicht so stark erhitzt werden.

Antioxidantien

In unserem Körper entstehen jeden Tag sogenannte freie Radikale, z. B. durch verschiedene Stoffwechselfvorgänge. In einem gewissen Rahmen werden sie auch benötigt, u. a. bei der Abwehr von Bakterien und Viren.

Durch eine chronische Entzündung im Körper können jedoch zu viele freie Radikale entstehen und Schaden anrichten. Sie können Zellmembranen angreifen und einen Prozess in Gang setzen, bei dem entzündungsfördernde Fettsäuren, darunter Arachidonsäure, freigesetzt werden. Antioxidantien fangen freie Radikale ab und machen sie unschädlich.

Dadurch werden sowohl Schäden durch die freien Radikale als auch die Bildung der entzündungsfördernden Fettsäuren vermindert. Antioxidantien sind essenziell, d. h., der Körper benötigt sie, kann sie aber nicht selbst bilden.

Worin sind Antioxidantien enthalten?

Vitamin C, Vitamin E, Provitamin A, Vitamin B6 und B12, die Spurenelemente Selen und Zink sowie die sekundären Pflanzenstoffe Carotinoide, Flavonoide und Polyphenole zählen zu den Antioxidantien. Vorstufen von Vitaminen werden Provitamine genannt. Bei Spurenelementen handelt es sich um Mineralstoffe, die nur in sehr geringen Mengen vom Körper benötigt werden. Sekundäre Pflanzenstoffe sind bestimmte natürliche Duft-, Lock- oder Farbstoffe, die in Pflanzen enthalten sind.

Antioxidans:	Enthalten in:
Vitamin B6	Fleisch, Milchprodukten, Fisch, Vollkornprodukten, Kartoffeln, Spinat, Sellerie, Bananen, Nüssen
Vitamin B12	Fleisch, Eiern, Fisch, Milchprodukten
Vitamin C	Obst und Gemüse (insbesondere Johannisbeeren, Hagebutten, Sanddorn, Kiwis, Zitrusfrüchten, Paprika und einigen Kohlsorten)
Vitamin E	Pflanzenölen, Haferflocken, Samen, Nüssen, Eigelb, Butter
Provitamin A (Betacarotin)	Rotem, gelbem und grünem Gemüse
Selen	Nüssen, Samen, Pilzen und Fisch
Zink	Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Geflügel, Hartkäse und Fisch
Carotinoide	Karotten, Tomaten, Paprika, grünem Gemüse, Grapefruits, Aprikosen, Melonen und Kürbissen
Flavonoide	Äpfeln, Beeren, Birnen, Kirschen, Pflaumen, Trauben, Zwiebeln, Grünkohl, Auberginen, Soja, Kakao und Tee
Polyphenole	Kaffee, Tee, Vollkornprodukten und Nüssen



Neben Antioxidantien gibt es noch weitere Inhaltsstoffe in Nahrungsmitteln mit günstigem Effekt auf Entzündungen. Wenn Sie diese „Superfoods“ hin und wieder auf den Speiseplan nehmen, können Sie Ihrer antientzündlichen Ernährung zusätzlichen Pep verleihen.

Entzündungshemmende Lebensmittel



Kurkuma (Gelbwurz)

Das gelbe Pulver enthält Curcumin. Es findet häufig in der indischen Küche Verwendung und hat bei uns in Form von „Goldener Milch“ in letzter Zeit an Beliebtheit gewonnen. Auch Currypulver verdankt Kurkuma seine gelbe Farbe. Kurkuma hat einen angenehmen süßlich-scharfen Geschmack. Wenn Sie Kurkuma verwenden, sollten Sie auf natürliches Gewürz zurückgreifen, das nicht zusätzlich mit Curcumin angereichert ist, da sich die angereicherte Form ungünstig auf die Lebergesundheit auswirken kann.



Ingwer

In der traditionellen chinesischen Medizin ist Ingwer ein Klassiker gegen Entzündungen. Enthalten sind ätherische Öle, die u. a. schmerzlindernd sind. Sein leicht scharfer Geschmack kann für Würze in warmen Gerichten sorgen. Brühen Sie sich doch einmal einen Tee aus frischem Ingwer auf: Ingwer schälen, in Scheiben schneiden, mit heißem Wasser übergießen und ziehen lassen.



Blaubeeren

Insbesondere Blaubeeren, aber auch Brombeeren, Himbeeren, blaue Trauben oder Sauerkirschen enthalten sogenannte Anthocyane. Diese Pflanzenfarbstoffe haben eine entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung.



Knoblauch und Zwiebeln

Auch unter den alltäglichen Lebensmitteln verbergen sich wahre Superfoods. Bei Knoblauch und Zwiebeln sind es Sulfide, bestimmte Schwefelverbindungen, die neben der antientzündlichen Wirkung auch antibakteriell und gefäßschützend sind.



Meine Erkrankung im Fokus

Acne inversa

Ernährung zählt nicht zu den Ursachen von Acne inversa. Dennoch kann sie indirekt Einfluss auf die chronische Entzündungserkrankung nehmen. Dabei kommt es vor allem auf eine ausgewogene und bewusste Ernährung an, die positiv auf die Erkrankung einwirken und Ihnen guttun kann.

Die Sache mit dem Gewicht

Überzählige Pfunde sollten bei Acne inversa vermieden werden. Übergewicht kann den Verlauf negativ beeinflussen: Eine vermehrte Schweißbildung und Reibung in Hautfalten können die betroffene Haut reizen. Bestimmte Zellen im Fettgewebe setzen darüber hinaus bei Übergewicht vermehrt entzündungsfördernde Botenstoffe frei. Auch dies kann die Erkrankung fördern. Zusätzlich erhöht Übergewicht das Risiko für bestimmte Begleiterkrankungen.

Therapie mit Antibiotika

Die Behandlung mit Antibiotika richtet sich gegen unerwünschte, krankmachende Bakterien. Dabei kann jedoch auch die Zusammensetzung der Darmflora verändert werden. Besprechen Sie mit ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt, ob bei längerfristiger Antibiotikatherapie die Einnahme von probiotischen Präparaten für Sie infrage kommt. Dabei handelt es sich um Präparate, die bestimmte Mikroorganismen bzw. Bakterien enthalten, die eine gesundheitsfördernde Wirkung auf die Darmflora haben können, wenn sie in ausreichender Menge eingenommen werden. Klären Sie zudem, welche Präparate für Sie geeignet sind. Auch bestimmte Lebensmittel können Ihre Darmflora „pflegen“: Sauermilchprodukte (z. B. stichfester Joghurt, saure Sahne oder Kefir) enthalten nützliche Milchsäurebakterien. Gemüse enthält lösliche Ballaststoffe, die das Wachstum von guten Darmbakterien fördern.

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn und Colitis ulcerosa)

Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) ist der Verdauungstrakt direkt betroffen, die Ernährung hat daher einen besonderen Stellenwert.

Die wichtigste Ernährungsregel für Menschen mit CED lautet: Erlaubt ist, was bekommt!

Das bedeutet, dass es vor allem darum geht, die eigene Ernährung individuell auf die Krankheitsaktivität und eventuelle Komplikationen abzustimmen sowie darauf, was persönlich vertragen wird. Ausgangspunkt ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Der so angepasste Speiseplan kann unterstützend positiv auf den Erkrankungsverlauf und das allgemeine Wohlbefinden einwirken.

Individuelle Verträglichkeiten

Generell gibt es Lebensmittel, die eher besser oder eher weniger gut bekömmlich sind. Verallgemeinern lässt sich das jedoch nicht. Finden Sie heraus, was Ihnen guttut, und optimieren Sie danach Ihre Ernährung. Ein Ernährungstagebuch kann Ihnen dabei helfen. Darin notieren Sie über einen längeren Zeitraum, zu welcher Uhrzeit Sie welche Lebensmittel bzw. welche Getränke zu sich genommen und ob diese zu Beschwerden geführt haben. Dies sollte in regelmäßigen Abständen wiederholt werden, da sich Unverträglichkeiten im Schub oder wenn die Krankheitsaktivität nachlässt entwickeln oder auch ändern können.



Mehr zum Ernährungstagebuch und eine Vorlage zum Download finden Sie auf Seite 48.

Im Schub und bei Komplikationen

Ist die CED aktiv, kann der Darm mit der abwechslungsreichen Ernährung überfordert sein. Oft werden dann nur wenige Lebensmittel vertragen. Auf Ballaststoffe zu verzichten kann in dieser Situation helfen, die entzündete Darmschleimhaut zu schonen. Leicht verdauliche und ggf. pürierte Speisen können die Nahrungsaufnahme erleichtern. Achten Sie während eines Schubs besonders darauf, den Körper mit ausreichend Flüssigkeit, Kalorien und Nährstoffen zu versorgen. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt oder bei einer Ernährungsberatung, wie Sie die Ernährung in dieser sensiblen Phase gestalten können.

Unterschiedliche Komplikationen können eine Anpassung der Ernährung notwendig machen:

- Ein **Kurzdarmsyndrom** kann entstehen, wenn größere Darmteile entfernt werden mussten. Es kann zu einem Mangel an jenen Nährstoffen kommen, die eigentlich über den entfernten Darmteil aufgenommen werden. Dieser Mangel muss ausgeglichen werden.
- Bei **Engstellen im Darm** (Stenosen) können Ballaststoffe Beschwerden bereiten. Es kann dann helfen, auf Ballaststoffe und faserreiche Lebensmittel, z. B. Spargel, Fenchel oder Zitrusfrüchte, zu verzichten.
- Bei Anlage eines **Stomas**, eines künstlichen Darmausgangs, ist ein langsamer Kostaufbau erforderlich. Flüssigkeits- und Elektrolytverluste müssen bei Bedarf ausgeglichen werden. Auch faserreiche Lebensmittel können zu Beschwerden führen.



Viele Rezepte für eine ausgewogene Ernährung mit CED gibt es unter:
www.leben-mit-ced.de

Nährstoffmangel keine Chance geben

In einer Entzündungsphase hat der Körper einen erhöhten Nährstoff- und Flüssigkeitsbedarf. Die Entzündung des Darms mindert jedoch die Nährstoffaufnahme. Durchfälle führen zu Flüssigkeitsverlust. Gleichzeitig können Schmerzen, Übelkeit oder Appetitlosigkeit das Essen erschweren. Das alles kann zu einer Unterversorgung mit einzelnen Vitaminen, Mineralstoffen oder Spurenelementen beitragen. Es ist daher wichtig, einer Mangelernährung und auch einem Gewichtsverlust rechtzeitig entgegenzuwirken. Ob es zu einem Mangel eines bestimmten Nährstoffs gekommen ist, sollte stets ärztlich festgestellt werden. Daher empfiehlt es sich, besonders in Schubphasen, ein regelmäßiges Blutbild zu machen und bestimmte Vitamine und Spurenelemente zu bestimmen. Wird ein Mangel bestätigt, kann er mit den passenden Präparaten ausgeglichen und regelmäßig überprüft werden, ob der Wert sich gebessert hat.

Gelingt es nicht, genug zu essen, um die nötigen Kalorien aufzunehmen, kann Trinknahrung eine Unterstützung sein, um einen Gewichtsverlust zu vermeiden. Auch das sollte mit der behandelnden Ärztin bzw. dem behandelnden Arzt abgesprochen werden.



Lebensmittelunverträglichkeiten

Mit einer CED kann es zu Lebensmittelunverträglichkeiten, etwa Laktoseintoleranz, kommen. Das kann jedoch auch ein vorübergehender Effekt sein, während der Darm entzündet ist. Klingt die Entzündung ab, geht damit womöglich auch die Unverträglichkeit wieder zurück. Ein Ernährungstagebuch kann helfen, Lebensmittelunverträglichkeiten auf die Spur zu kommen.



Entzündlich-rheumatische Erkrankungen

(u. a. rheumatoide Arthritis, axiale Spondyloarthritis, Psoriasis-Arthritis)

Bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen kann eine gezielt ausgerichtete Ernährung positiv auf den Krankheitsverlauf einwirken. Zudem kann es gelingen, Medikamente einzusparen und Schmerzen zu mindern.

Dabei können Sie sich bei der rheumagerechten Ernährung vor allem an den Aspekten orientieren, die Einfluss auf die Entzündung nehmen:

- **Wenig fettreiche tierische Lebensmittel** verwenden, um Arachidonsäure zu meiden
- Günstige Fettsäuren in den Speiseplan aufnehmen, etwa durch **Fisch oder hochwertige Pflanzenöle**
- **Reichlich Obst und Gemüse** verzehren, um mit Antioxidantien versorgt zu werden

Gewichtskontrolle

Übergewicht kann bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen die Gelenke zusätzlich belasten. Für Knie und Füße macht jedes Kilo, das getragen werden muss, einen Unterschied. So kann ein geringeres Gewicht Schmerzen reduzieren, zu einer besseren Beweglichkeit und zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen. Wenn Ihnen die Waage überzählige Pfunde anzeigt, werden Sie aktiv und steuern Sie über die ausgewogene Ernährung in Verbindung mit Bewegung gegen.

Weniger Schmerzen

Neben Entzündungsvorgängen kann auch die Schmerzwahrnehmung und -verarbeitung im Körper durch Ernährung beeinflusst werden. Die Bildung schmerzvermittelnder Stoffe steht in Zusammenhang mit bestimmten Nahrungsbestandteilen. So kann beispielsweise Arachidonsäure als ein Hauptbotenstoff zur Schmerzvermittlung durch die Ernährung gezielt beeinflusst werden. Die Reduktion der Aufnahme von Arachidonsäure kann ähnliche Effekte entfalten, wie sie durch Medikamente, etwa Ibuprofen, erzielt werden können.

Neurodermitis

Bei Neurodermitis kann die Ernährung auf unterschiedliche Weise Einfluss auf die Erkrankung nehmen. Häufig sind es Allergien, die sich ungünstig auf die Haut auswirken. Das trifft jedoch nicht auf jeden Menschen mit der chronischen Hauterkrankung zu. Wenn Sie Neurodermitis haben, ist es daher entscheidend, genau hinzuschauen und individuell festzustellen, ob die Ernährung den Verlauf beeinflusst.

Individuelle Voraussetzungen sind entscheidend

Es kursieren unzählige Empfehlungen, welche Lebensmittel bei Neurodermitis bevorzugt oder weggelassen werden sollen. Lassen Sie sich davon nicht beirren. Finden Sie individuell und gemeinsam mit Ihrer Hautärztin bzw. Ihrem Hautarzt heraus, ob einzelne Nahrungsbestandteile für Sie unverträglich sind oder ob eine Allergie vorliegt. Eine einseitige Ernährungsweise, wie sie etwa durch Auslassdiäten erfolgen kann, sollten Sie vermeiden.

Neurodermitis-Tagebuch

Mit einem Neurodermitis-Tagebuch können Sie herausfinden, ob es Nahrungsmittel gibt, die womöglich Ihre Haut beeinflussen. Dafür notieren Sie über einen bestimmten Zeitraum, was Sie gegessen haben, und parallel dazu, ob sich Ihr Hautzustand verändert hat. Wenn Sie einen Verdacht haben, dass bestimmte Lebensmittel eine Reaktion hervorrufen, wenden Sie sich an Ihre Hautärztin bzw. Ihren Hautarzt, damit untersucht wird, ob zum Beispiel eine Allergie vorliegt.



Mehr zum **Ernährungstagebuch** und eine Vorlage zum Download finden Sie auf Seite 48.

Allergien und Unverträglichkeiten

Allergie oder Unverträglichkeit – den Reaktionen auf Lebensmittel bei Neurodermitis können verschiedene Mechanismen zugrunde liegen:

- Bei einer **Nahrungsmittelallergie** kommt es zu einer allergischen Reaktion auf einzelne Nahrungsmittel. Eine überschießende Immunreaktion auf eigentlich harmlose Nahrungsbestandteile wird ausgelöst. Die Folge ist eine Reaktion der Haut. Zu den Lebensmitteln, die häufiger eine Nahrungsmittelallergie auslösen, gehören zum Beispiel Kuhmilch, Hühnerei, Fisch oder Nüsse.
- Eine **Kreuzallergie** geht auf eine Reaktion zwischen Pollenallergenen und Allergenen, die in Nahrungsmitteln enthalten sind und die strukturverwandt sind, zurück. Bei Heuschnupfen kann es zu einer Kreuzallergie auf diese Nahrungsmittelallergene kommen. Kreuzallergien können zu einer Hautreaktion bei Neurodermitis führen. Ein Beispiel für eine Kreuzallergie ist die Kombination von Birkenpollen mit Äpfeln, Birnen, Nüssen oder Karotten.
- Liegt eine **Unverträglichkeit von Nahrungsmitteln** bei Neurodermitis vor, kommt es zu einer Hautreaktion, ohne dass eine Allergie damit in Zusammenhang steht. Auslöser sind häufig künstliche Inhaltsstoffe in verarbeiteten Lebensmitteln wie Geschmacksverstärker, Farb-, Aroma- oder Konservierungsstoffe. Doch auch Zitrusfrüchte oder histaminhaltige Lebensmittel wie Käse oder Rotwein können zu einer Reaktion führen. Oft ist es schwierig, den direkten Zusammenhang mit einer Hautreaktion nachzuweisen.



Psoriasis

(Schuppenflechte)

Der Lebensstil und damit auch die Ernährung hat Einfluss auf die Psoriasis. So können sich etwa Übergewicht oder Alkoholkonsum ungünstig auf den Verlauf auswirken. Nutzen Sie eine ausgewogene und gesunde Ernährung, um die Psoriasis positiv zu beeinflussen und die Therapie zu unterstützen.

Begleiterkrankungen in Schach halten

Psoriasis geht mit einem erhöhten Risiko für bestimmte Begleiterkrankungen einher. Dazu zählen insbesondere Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck. Mit einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung können Sie diesen Begleiterkrankungen entgegenwirken.

Übergewicht entgegenwirken

Überzählige Pfunde wirken sich ungünstig auf den Verlauf der Psoriasis aus und können darüber hinaus die Wirksamkeit der medikamentösen Behandlung mindern. Zudem kann Übergewicht das bei Psoriasis ohnehin erhöhte Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen steigern. Nutzen Sie eine gesunde Ernährung und Bewegung, wenn Sie Gewicht verlieren möchten.

Trigger erkennen und meiden

Bei einigen Menschen mit Psoriasis können einzelne Lebensmittel oder Nahrungsbestandteile die Erkrankung fördern oder einen neuen Schub auslösen. Alkohol und scharfe Gewürze wie Pfeffer oder Chili gehören zu den Nahrungsmitteln, bei denen häufiger von einer Unverträglichkeit berichtet wird. Mit einem Ernährungstagebuch können Sie herausfinden, ob es einzelne Speisen gibt, die sich bei Ihnen ungünstig auf die Haut auswirken.



Mehr zum **Ernährungstagebuch** und eine Vorlage zum Download finden Sie auf Seite 48.

Meine Ernährung

Wie optimiere ich meine Ernährung?

Es gibt viele gute Gründe, loszulegen und die Ernährungsgewohnheiten zu ändern: Sie können sich selbst mit einem gesunden Lebensstil etwas Gutes tun.

Sie haben die Möglichkeit, aktiv etwas beizutragen und positiv auf die Entzündung bzw. Erkrankung einzuwirken.

Sie sorgen für mehr Genuss beim Essen, weil Sie Ihre Ernährung auf Ihre persönlichen Bedürfnisse hinsichtlich Ihrer chronisch-entzündlichen Erkrankung ausrichten.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung, die sich an den persönlichen Bedürfnissen orientiert, ist Selbstfürsorge.

Dominika Králová



Veränderung Schritt für Schritt

1 Ein erster Schritt, um eine Veränderung anzustoßen, ist, die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu analysieren. So können Sie feststellen, in welcher Form eine Anpassung sinnvoll ist.

Hilfreich dabei ist es, ein Ernährungstagebuch zu führen. Dafür notieren Sie alle Mahlzeiten, die Sie zu sich nehmen – auch die Snacks zwischendurch –, mit Datum und Uhrzeit und auch, ob Sie Beschwerden festgestellt haben oder Ihnen andere Besonderheiten aufgefallen sind.



Eine Vorlage für ein **Ernährungstagebuch** erhalten Sie zum Herunterladen unter:
www.abbvie-care.de/ernaehrung

2 Im zweiten Schritt legen Sie Ihr persönliches Ernährungsziel fest. Werten Sie dafür aus, was Sie durch Ihr Ernährungstagebuch erfahren haben.

Wo liegen Ihre Bedürfnisse? Was bereitet womöglich Probleme? Was würde Ihnen guttun?

- Sehen Sie Bedarf, Ihre Ernährung abwechslungsreicher zu gestalten?
- Haben Sie herausgefunden, dass bestimmte Nahrungsmittel sich womöglich ungünstig auswirken?
- Möchten Sie Ihre Ernährung gezielter gegen die Entzündung einsetzen?
- Gibt es Anlass, Gewicht zu verlieren oder zuzulegen?

Werden Sie möglichst konkret bei Ihrem persönlichen Ernährungsziel und achten Sie darauf, dass es realistisch zu erreichen ist. Es muss auch nicht gleich alles komplett umgekrempelt werden. Zweimal pro Woche selbst das Essen zuzubereiten, statt auf ein Fertiggericht zurückzugreifen, kann schon ein guter Anfang sein.

3 Überlegen Sie sich, was Ihnen bei der Verwirklichung Ihres Ernährungsziels helfen kann. Mit Unterstützung ist es häufig einfacher, eine Ernährungsumstellung genau auszurichten und umzusetzen.

- Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt, wenn Sie etwa den Eindruck haben, eine Nahrungsmittelallergie könnte Ihnen Probleme bereiten.
- Wenden Sie sich an eine professionelle Ernährungsberatung. Der Berufsverband Oecotrophologie e. V. (VDOE) bietet unter www.vdoe.de z. B. eine Online-Suche für Ansprechpersonen zur Ernährungsberatung.
- Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob es ein Programm zur Ernährung bzw. Gewichtsabnahme gibt oder ob eine Kostenübernahme für eine Ernährungsberatung möglich ist.
- Wenden Sie sich an eine Patientenorganisation zu Ihrer Erkrankung, diese bieten oft Informationen zur Ernährung in Verbindung mit dem Krankheitsbild.

4 Machen Sie sich regelmäßig bewusst, welche Ziele Sie bereits in Sachen Ernährung erreicht haben und welche Erfolge Sie für sich verzeichnen können.

Überprüfen Sie auch, ob Sie sich noch weitere Ernährungsziele stecken möchten oder die bisherigen Ziele neu ausgerichtet werden müssen.

Sollten Sie einmal in alte Ernährungsmuster zurückfallen, werfen Sie nicht gleich alles hin. Machen Sie sich Ihre Ziele erneut bewusst und überlegen Sie sich, was Sie anders machen können, damit Sie beim nächsten Mal nicht wieder in die gleiche Falle tappen. Jeder noch so kleine Schritt zählt!

Aber vor allem: Genießen Sie Ihre neu entdeckte Ernährungsweise!

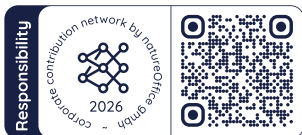


AbbVie Care

Wenn diese Broschüre Ihr Interesse an weiteren Informationen rund um chronisch-entzündliche Erkrankungen geweckt hat, besuchen Sie uns auch im Internet. Hier finden Sie viele Infos und Tipps zu Krankheitsbildern, zur Diagnose und Behandlung sowie zu weiteren Themen, z. B. Reisen, Sport oder Stressbewältigung.

www.abbvie-care.de





natureOffice.gmbh/DE-077-926617



you

www.abbvie-care.de

AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG
Mainzer Straße 81 | 65189 Wiesbaden