



Antientzündliche und darmgesunde Ernährung bei Borreliose

Ein weiterer Baustein für mehr
Lebensqualität

Dr. oec. troph. Julia Kellersmann-Wulf



Inhalte des Vortrags

- Antientzündliche Ernährung
 - Fettsäurequalität
 - Sekundäre Pflanzenstoffe
- Ernährungstherapie bei Intoleranzen
 - Histamin, Lactose, Fructose und Gluten
 - Karenzphase
 - Testphase



1. ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG



Ziel

- Entzündungsprozesse im Körper zu verringern
- Balance zwischen entzündungsfördernden und entzündungshemmenden Prozessen im Körper zu generieren
- das Immunsystem zu unterstützen
- einen Mehrbedarf an antioxidativ wirksamen Nährstoffen abzudecken



Entzündung und Fettqualität

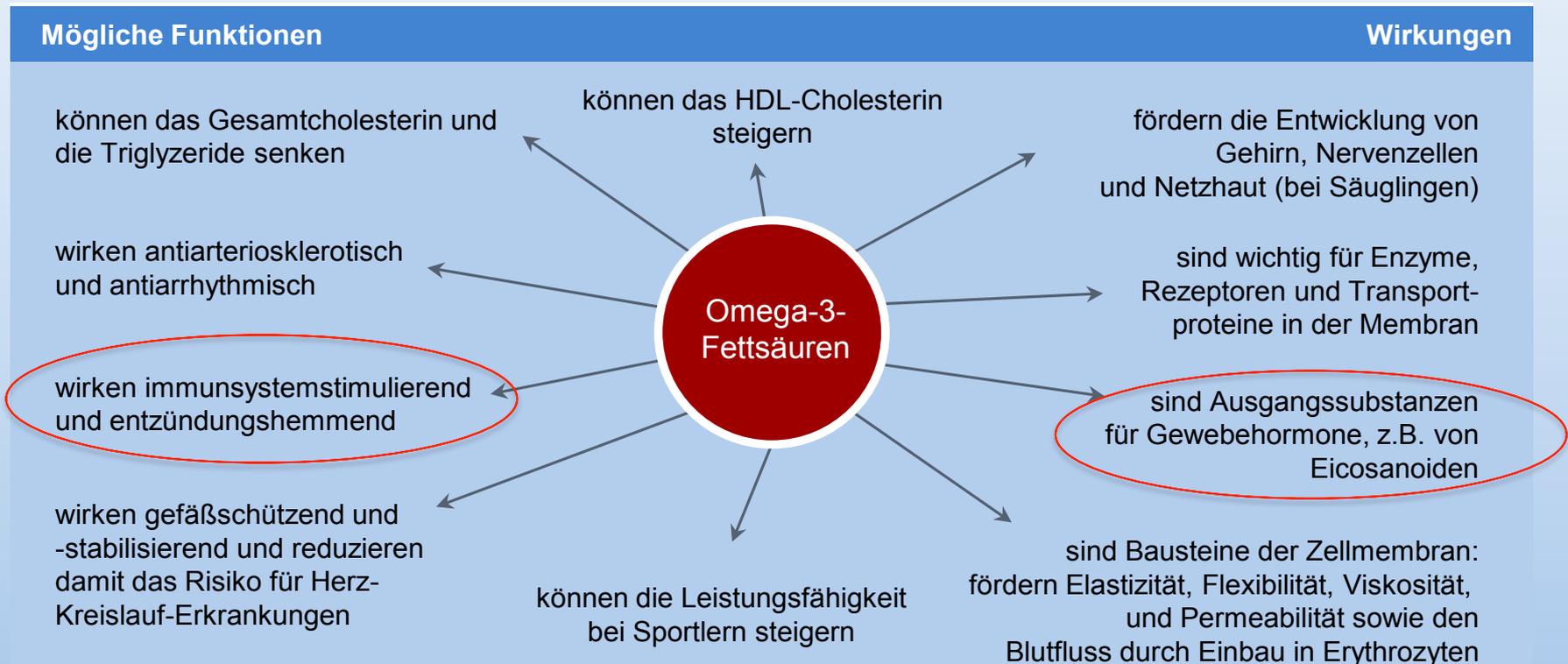
Klassifikation von Fettsäuren

	gesättigt	einfach ungesättigt	mehrfach ungesättigt
<u>Bekannte Vertreter</u>	Stearin-, Palmitinsäure	Ölsäure	Linolsäure, Arachidonsäure, ALA
<u>Funktionen</u>	Energiespeicherung Energieversorgung	Energiespeicherung Energieversorgung	Zellwandbestandteil Entzündungsgeschehen Gehirnentwicklung
<u>Nahrungsquellen</u>	tierische Fette	Olivenöl	Pflanzenöle
Weitere Klassifikation der mehrfach ungesättigten Fettsäuren nach Funktionsweisen			
	Omega-3-Fettsäuren		Omega 6 Fettsäuren
<u>Bekannte Vertreter</u>	Alpha-Linolensäure Eicosapentaensäure Docosahexaensäure		Linolsäure Arachidonsäure



Entzündung und Fettqualität

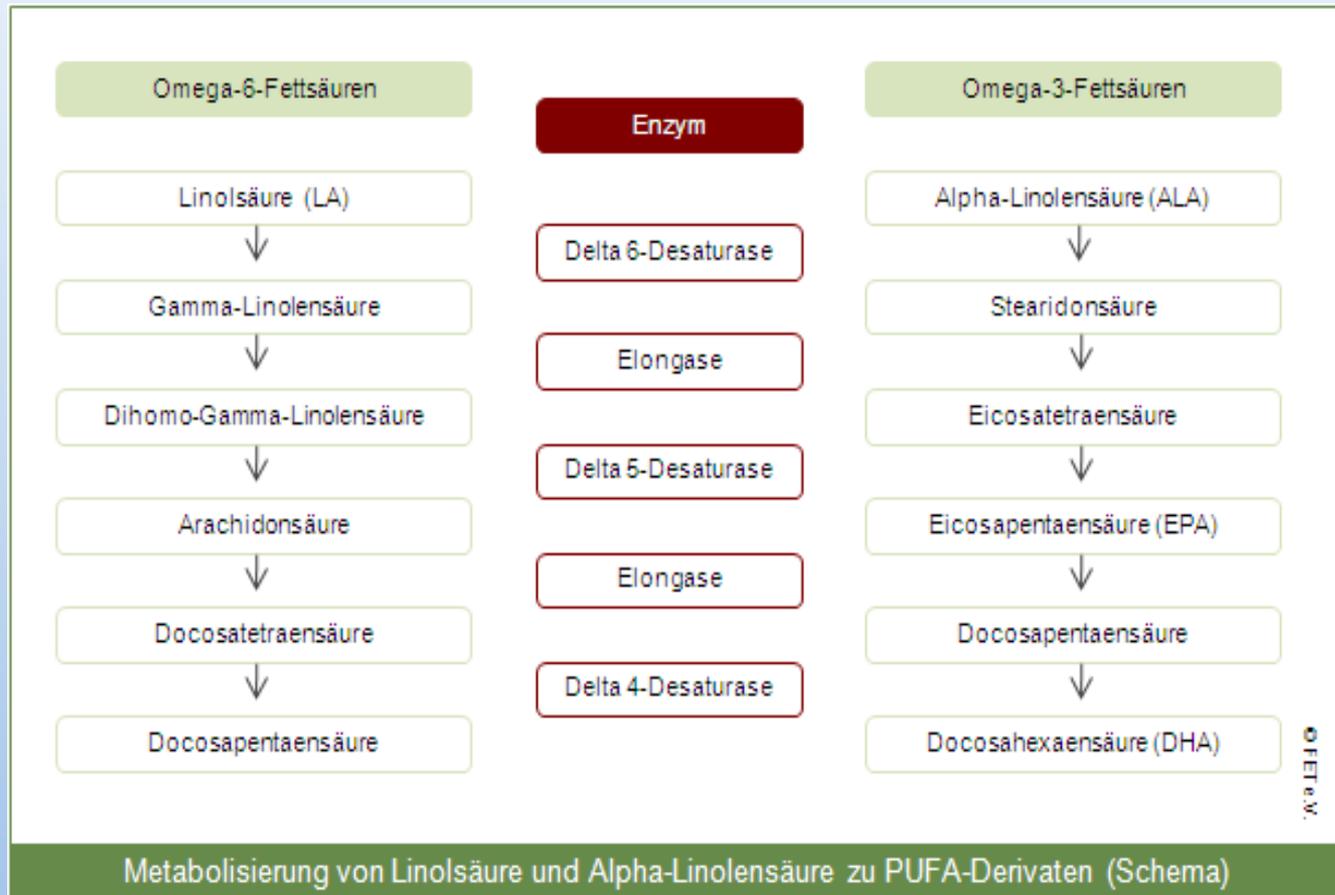
Funktion von Omega 3- Fettsäuren





Entzündung und Fettqualität

Omega 3 vs. Omega 6 Stoffwechsel





Entzündung und Fettqualität

Zufuhrempfehlungen

Wichtig ist Verhältnis von Ω -6 zu Ω -3

Optimale Zufuhr an Alpha-Linolensäure

→ liegt bei etwa 860 bis 990 mg täglich

Optimale Zufuhr an EPA Und DHA

→ liegt bei etwa 350 bis 400 mg täglich

Ist-Zufuhr an Alpha-Linolensäure

→ liegt zwischen 1 und 2 g täglich

→ bedarfsdeckend

Ist-Zufuhr an EPA Und DHA

→ liegt bei 0,1 bis 0,2 g täglich

→ nicht bedarfsdeckend





Entzündung und Fettqualität

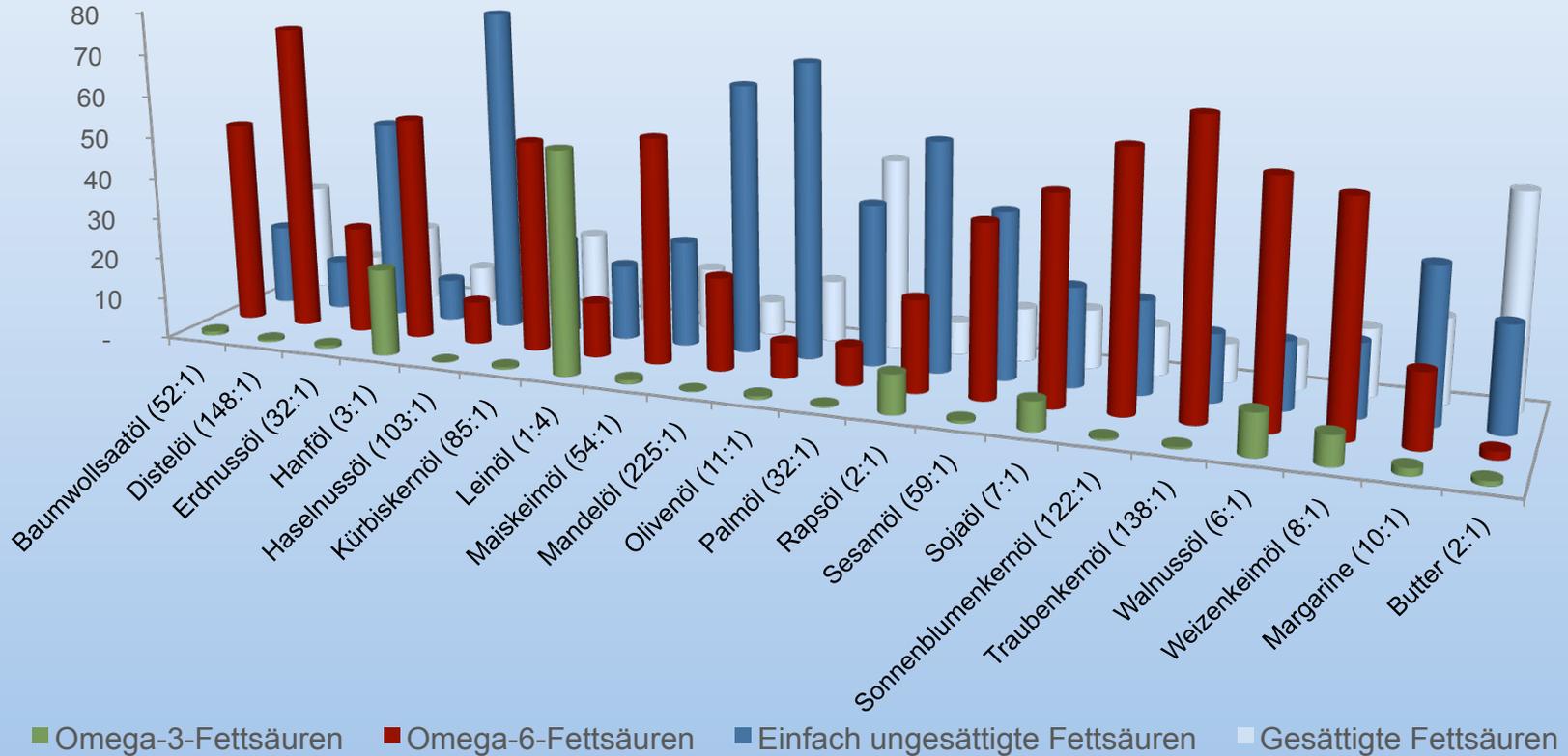
- **Ω 6-reiche Lebensmittel**
 - Fleisch, Fleischprodukte
 - Innereien
 - Eigelb
 - Sonnenblumenöl, Distelöl
Traubenkernöl,
Maiskeimöl

- **Ω 3-reiche Lebensmittel**
 - fetter Fisch
 - Milchprodukte von
Weidetieren
 - Walnuss und Leinsamen
 - Walnussöl, Leinöl, Rapsöl,
Hanföl



Entzündung und Fettqualität

Ausgewählte Öle/Fette und ihr Fettsäuremuster





Entzündung und Fettqualität

Verzehrsempfehlungen für eine optimale Versorgung:

200 g fetten Fisch pro Woche

max. 300 g Fleisch/Wurstwaren pro Woche

2 – 3 Eier pro Woche

plus

1 -2 EL Ω 3-Öle täglich



Sekundäre Pflanzenstoffe

- antioxidative Wirkung (unterstützen das Immunsystem)
- verminderte Synthese entzündungsfördernder Zytokine und Zellen
- Beispiele:
 - Sulfide
 - Quercetin
 - Anthocyane
 - Flavonoide etc.



Sekundäre Pflanzenstoffe

täglich:

200g Obst

und

min. 300 g Gemüse





2. ERNÄHRUNGSTHERAPIE BEI INTOLERANZEN



Intoleranzen

- Histaminintoleranz
DAO (Enzym) gehemmt (auch durch Medikamente)
- Lactoseintoleranz
Lactase (Enzym) gehemmt/vermindert
funktionsfähig
- Fructoseintoleranz
Fruchtzucker wird unzureichend aufgenommen
- Glutensensitivität
Weizenprodukte werden nicht gut vertragen



Ernährungstherapie bei Intoleranzen

Zu meidende Lebensmittel

Lactoseintoleranz	Fructoseintoleranz	Histaminintoleranz	Glutensensitivität
Milch Buttermilch, Kefir, Molke Joghurt, Quark, Frischkäse, Sahne, Crème fraîche, Eiscreme Milchpulver	Obst, Obstkompotte, Obstsäfte, Smoothies, Süßigkeiten, Limonaden, Erfrischungsgetränke, Zusatz von Sorbit und Inulin	Alkoholische Getränke, Fisch, Fleisch, Wurstwaren, Käse, Sauerkraut, Tomaten, Erdbeeren, Bananen, Schokolade, Nüsse, Hülsenfrüchte (vor allen Dingen Soja), Krebstiere	Glutenhaltige Getreidesorten (Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer, Gerste) und deren Zusatz in Fertigprodukten



Ernährungstherapie bei Intoleranzen

1. Phase: Karenzphase

- die Nahrungsmittel werden gemieden, die die Intoleranz auslösen
- bei strikter Durchführen sollte nach 2 – 4 Wochen eine Symptomfreiheit eingetreten sein
- der Patient führt parallel ein Ernährungs – und Symptomtagebuch
- sind die Symptome nicht vollständig verschwunden, sollte noch eine weitere Intoleranz in Betracht gezogen werden
 - dies lässt sich mit Hilfe des Tagebuches erkennen und es können weitere Untersuchungen empfohlen werden



Ernährungstherapie bei Intoleranzen

Ernährungs- und Symptomtagebuch

Uhrzeit	Menge	Essen und Trinken <small>Inkl. Gewürze, Öle und Fette (Rezepte und Zutatenlisten von Fertigprodukten auf Extrazettel kleben)</small>	Zubereitung <small>z. B. roh, geschält, zerkleinert, gedünstet, gekocht, gebraten</small>	Medikamente	Sonstiges	Beschwerden <small>Wann? Welche?</small>



Ernährungstherapie bei Intoleranzen

- 2. Phase: Testphase
 - Der Speiseplan wird durch kleine Mengen der Intoleranz auslösenden Substanz erweitert
 - Die Lebensmittel werden einzeln und zunächst in kleinen Mengen an drei aufeinander folgenden Tagen getestet
 - Nach drei Tagen kann ein weiteres Lebensmittel oder größere Mengen getestet werden
 - Ziel: eine ausgewogene Ernährung



Ernährungstherapie bei Intoleranzen

Lactoseintoleranz	Fructoseintoleranz	Histaminintoleranz	Glutensensitivität
<p>kleine Mengen Joghurt oder Quark, Frischkäse</p> <p>Ansonsten gibt es hier ein breites Sortiment von lactosefreien Produkten, die ein Testen fast ausschließen</p>	<p>Obstsorten, die mehr Traubenzucker als Fruchtzucker enthalten: z.B. Mandarinen, Aprikosen, Papaya, Beerenfrüchte;</p> <p>kleine Mengen Süßigkeiten, Marmelade</p>	<p>TK-Fleisch, TK-Fisch;</p> <p>Das Testen ist hier sehr schwierig, da die Gehalten in den Lebensmitteln je nach Reifegrad sehr stark schwanken können; eine ausgewogene Ernährung kann aber bei einer Histaminintoleranz sichergestellt werden, da keine Lebensmittelgruppe ausgeschlossen wird</p>	<p>Kleine Mengen Dinkel- oder Haferflocken, Roggenbrote (Weizen enthält am meisten Gluten);</p> <p>Alternative Produkte ohne Gluten (müssen nicht getestet werden): Reis, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Mais</p>



Ernährungstherapie bei Intoleranzen

- 3. Phase: Vermeiden von Mangelernährung
 - bei stark ausgeprägten Intoleranzen oder mehrerer Intoleranzen gleichzeitig
 - computergestützte Ernährungsprotokollanalyse gibt Aufschluss über die Versorgung der Nährstoffe
 - ggfs. werden Nährstoffpräparaten empfohlen



Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!