

Die Martin Kreutzer · Anne Larsen
Anti-Entzündungs-
Diät

riva

© des Titels »Die Anti-Entzündungs-Diät« (978-3-7423-0067-6)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Löschen Sie schlummernde Brandherde

Entzündungen sind ein spezielles Phänomen. In der Regel werden sie als etwas Feindliches betrachtet, das man bekämpfen muss. Das ist so aber nicht ganz richtig, denn von ihrer Grundaufgabe her spielen Entzündungen eine wichtige Rolle bei der Fähigkeit des Immunsystems, Angriffe auf den Körper abzuwehren, und sind somit ein zentraler Teil unseres Überlebensmechanismus.

Wenn Fremdstoffe in den Körper eindringen, wird das Immunsystem mobilisiert. Es reagiert mit einer vermehrten Bildung weißer Blutkörperchen und einer erhöhten Produktion entzündungsfördernder Zytokine. Die greifen den Eindringling an, um so die Belastung für den Körper zu reduzieren. Der Einsatz des Immunsystems als positives Steuerungselement wird deutlich, wenn man sich einen Splitter einzieht. Innerhalb kürzester Zeit wird die Stelle warm und schwillt an; als Zeichen, dass der Körper dem eingedrungenen Fremdling den Krieg erklärt. Ein anderes Beispiel für die Funktion des Immunsystems ist eine Verstauchung. Dabei packt die Entzündung den verletzten Körperteil in eine warme, das Gelenk schützende Hülle. In beiden Fällen dient die Entzündung also dem Schutz des Organismus. Problematisch wird es erst, wenn die Entzündung aus dem Ruder läuft und sich als chronischer Zustand im Körper festsetzt. Das passiert, wenn diese durch eine Lebensweise zu oft entzündungsfördernden Belastungen ausgesetzt wird. Mit der Zeit kann die Situation besorgniserregend werden und zu Diabetes, Herzkrankgefäßverengung, Alzheimer,

Zytokine

Gruppe von Signalproteinen im Körper, die von Zellen im Immunsystem abgesondert werden. Sie dienen u. a. dazu, das Immunsystem zu regulieren.

Magen-Darm-Problemen, schmerzhaften Gichtleiden wie Gelenksentzündungen und Harnsäuregicht und einer Reihe anderer gesundheitlicher Beschwerden führen. Untersuchungen deuten darauf hin, dass vielen dieser Erkrankungen eine Entzündung zugrunde liegt oder sie eine solche mit sich führen. Das illustriert der Typ-2-Diabetes, bei dem ein außer Kontrolle geratener Entzündungszustand mit der Zeit ganze Nervenbahnen lahmlegt und schließlich eine Amputation nötig machen kann. Auch die gefürchtete Arteriosklerose ist letzten Endes die Folge einer Entzündung. In diesem Fall sind es die Gefäßwände, die auf der Innenseite so entzündet und beschädigt werden, dass der Körper keine andere Wahl hat, als einen regelrechten Cholesterinpanzer um die beschädigten Stellen zu legen. Ist es erst zu solchen Entzündungen in den Gefäßen gekommen, kann der Körper sich nicht anders helfen – umso wichtiger ist es, diese von Anfang an zu vermeiden.

Zum Glück lässt sich der Lauf der Dinge beeinflussen. Entscheidet man sich rechtzeitig für eine Anti-Entzündungs-Diät, kann man sein Risiko für solche Volkskrankheiten deutlich senken. Wenn Sie nicht vorgebeugt haben, ist es aber auch noch nicht zu spät. Nehmen Sie mögliche Symptome ernst. Das können beispielsweise Hautirritationen, unerklärliche Müdigkeit, mangelhafte Regenerierung nach dem Training, überhöhte Cholesterinwerte oder regelmäßig wiederkehrende Verdauungsbeschwerden sein. Die Entwicklung einer schlummernden, chronischen Entzündung ist kaum merkbar. Wie bei so vielen Dingen im Leben folgt daraus: Je früher man etwas dagegen tut, desto besser. Egal, an welchem Punkt Sie sich gerade befinden, es gibt genügend gute Gründe, sich jetzt für eine Anti-Entzündungs-Diät zu entscheiden.

Kurskorrekturen in Ihrem Lebensstil können nicht nur Krankheiten vorbeugen, die auf Entzündungen beruhen, sondern Ihnen auch dabei helfen, diese zu überwinden – oder wenigstens die Symptome zu lindern. Wichtig bei einer Anti-Entzündungs-Diät ist der Aspekt, dass es keine Rezeptur gibt, die für alle Menschen gleichermaßen passt. Im Gegensatz zu den vielen Behandlungsansätzen, die einem das Blaue vom Himmel versprechen, wenn man nur dem einen oder anderen »Feind« abschwört, sind bei einer Lebensweise, die Entzündungen weitgehend ausschließen will, viele Variablen im Spiel. Es gibt sogar überraschend wenig klare Feindbilder. Das ist gar nicht mal verkehrt: Wenn es um Gesundheit geht, gibt es kein Schwarz-Weiß-Denken. Auf den nächsten Seiten werden wir Sie mit vielen Nahrungsmitteln bekannt machen, die grundsätzlich supergesund sind und speziell entzündungshemmend wirken, aber dennoch von manchen Menschen gemieden werden müssen.

Vollkornprodukte sind beispielsweise für viele Menschen eine sehr gesunde Alternative, können jedoch äußerst problematisch sein, wenn man an Glutenunverträglichkeit leidet oder unter Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Kohlenhydraten vorliegt. Unlängst erzählte mir eine ZuhörerIn bei einem meiner Vorträge, dass sie nach einem Ingwer-Shot das Gefühl hatte, es würde ihr den Magen zerreißen. Die Därme reagierten mit Entzündung und Krämpfen – und die kraftvolle Wurzel, die zu den entzündungshemmendsten Heilmitteln überhaupt zählt, erwies sich als größter Reinfluss für sie. Ebenso ist roher Kohl nicht notwendigerweise gut für Personen mit Stoffwechselbeschwerden.

Fest steht: Es gibt kein Allheilmittel in der Anti-Entzündungs-Diät. Andererseits gibt es eine ganze Reihe von Nahrungsmitteln, die eindeutig Entzündungen fördern. Forscher haben Lebensmittel im Auge, die häufig als »Bösewichte« im Anti-Entzündungs-Puzzlespiel betrachtet werden. Qualität, Menge, Häufigkeit des Genusses und andere Faktoren sind dabei jedoch ausschlaggebend dafür, wie gravierend die Auswirkungen tatsächlich sind. Selbst unmittelbar schädliche Inhaltsstoffe sind, in Maßen aufgenommen, harmlos – vorausgesetzt, man folgt einer ansonsten gesunden und stabilisierenden Lebensweise.

Nicht nur auf dem Gebiet der Ernährung gibt es große individuelle Unterschiede. Wie viel Schlaf ein Mensch braucht, welche Trainingsbelastung er aushält und wie viel Arbeitsstress er wegsteckt, ohne auszubrennen – all das ist bei jedem Menschen individuell. Deshalb besteht einer der wichtigsten Schritte zu einer gesunden, stärkenden Anti-Entzündungs-Diät darin, festzustellen, wie Ihr Körper mit dem gegenwärtigen Verhalten klarkommt, um schließlich all das zu optimieren, wo sich Spielräume auftun. Anweisungen, wie und wo sich an Ihrer Ernährung etwas ändern lässt, finden Sie in diesem Buch. Es sind jedoch keine ellenlangen Listen mit Nahrungsmitteln darunter, die eliminiert werden müssten, genauso wenig eine Gebotsliste, was Sie unbedingt essen sollten, oder Trainingsaufgaben, die zu absolvieren sind. Ich möchte stattdessen Ihr Bewusstsein dafür schärfen, was Ihnen guttut in Bezug auf Ernährung und Bewegung. Einengende Verbote werden Sie hier also vergeblich suchen, denn das ist ein Ratgeber für eine gesunde Lebensweise und nicht für eine von Verzicht geprägte Kur.

Essen als Entzündungshemmer

Betrachtet man die komplexen biochemischen Prozesse, die Entzündungen im Körper steuern, scheint es nahezu unglaublich, dass etwas so Elementares wie die Auswahl unserer Nahrungsmittel eine so wichtige Rolle spielt. Fakt ist, dass eine große Anzahl zuverlässiger wissenschaftlicher Untersuchungen vorliegt, die eindeutig positive Effekte einer Anti-Entzündungs-Diät belegen. Die Forschung ist noch weit davon entfernt, konkrete Erklärungen liefern zu können, was für magische Heilkräfte hinter der Ernährung stecken. Sie muss sich mit der Feststellung begnügen, dass es eben so ist. Irgendwie ist es fast ein wenig tröstlich zu wissen, dass uns Menschen in unserem Forschen Grenzen gesetzt sind. Und eigentlich ist es ja auch egal, warum die eine oder andere Ernährungsumstellung anschlägt, solange sie die gewünschte Verbesserung nach sich zieht. Nicht nur ich sehe das so, ich kann die gleiche Auffassung bei vielen meiner Patienten beobachten, die am eigenen Körper die Wirkung einer Anti-Entzündungs-Diät erleben. Zu diesen Patienten zählen Personen, die an Erkrankungen aufgrund ihrer Lebensweise leiden: überlastete Berufstätige, die ein solides Fundament bauen wollen, um gesund durch ihren hektischen Alltag zu kommen, bis hin zu Hobby- oder Profisportlern,

antiinflammatorisch (entzündungshemmend)

Das Wort setzt sich zusammen aus »antik« (= gegen) und »Inflammation« (= Entzündung, eine lokale Schutzreaktion des Körpers mit dem Ziel, den angreifenden Stoff oder die angegriffenen Zellen abzukapseln, abzudämpfen oder abzustößen). Mit dem Begriff antiinflammatorisch sind im Kontext dieses Buchs alle Strategien für eine Lebensweise gemeint, die dem Körper helfen sollen, sich gegen Entzündungen zu wehren.

psychischer Stress

Bei meinen Vorträgen fällt mir manchmal auf, wie erstaunt Zuhörer im Publikum sind, wenn ich sage, dass psychischer Stress zu einer physischen Entzündung führen kann. Fakt ist: Eine Überbelastung der mentalen Batterien geht direkt nach innen und beeinflusst das Niveau des Stresshormons Cortisol im Körper. Da die Cortisolmenge die Funktion des Immunsystems steuert, funktioniert dieses im Ergebnis schlechter, wenn sich der Körper in einem chronischen Stresszustand befindet.

die aufgrund von Trainingsbelastung spüren, wie Gelenke und Sehnen »klemmen«. Eine Anti-Entzündungs-Diät ist mit anderen Worten eine vorbeugende und behandelnde Strategie für alle, die in irgendeiner Form unter Druck stehen, sowie für Menschen, die ihr Immunsystem stärken wollen, um allgemein belastbarer zu sein, und die genannten Probleme vermeiden wollen.

Um mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt zu sein, müssen Sie auf qualitativ gute und gesunde Nahrungsmittel achten. Wenn Sie minimal verarbeitete Lebensmittel konsumieren und die ungesunden Versuchungen, zu denen man Sie in unserer modernen Überflussgesellschaft verführt, weglassen, sind Sie auf dem richtigen Weg. Allerdings erfasst diese Beschreibung nicht die Komplexität, die hinter einer wirkungsvollen Anti-Entzündungs-Diät steht. Es gibt jedoch gewisse Eckpfeiler, an denen Sie sich orientieren können. Einer ist fetter Seefisch wie Lachs, Hering, Makrele oder Heilbutt. Als Entzündungshemmer spielt Fisch eine so wichtige Rolle, dass er aus dem Bereich der gesunden Ernährung nicht wegzudenken ist. Einer der großen Akteure beim Fisch sind die sogenannten Omega-3-Fettsäuren. Es gibt ausreichend Beweise dafür, dass eine Kost, die reich an Omega-3-Fettsäuren ist, das Immunsystem des Körpers zu erhöhter Widerstandskraft stimulieren kann. Das Resultat: Schwelende Entzündungen werden im Keim erstickt, bevor sie ausbrechen. Schon viele Läufer haben die Heilkraft des Fischöls am eigenen Leib

Fettsäuren

Die meisten Menschen haben eine ungefähre Vorstellung, was Kohlenhydrate, Fette und Proteine sind und in welchen Nahrungsmitteln sie vorkommen. Komplexer wird es, wenn man sich die Klassifikationen ansieht und feststellt, dass Kohlenhydrate eine gemeinsame Bezeichnung für Strukturen sind, die auf einer Menge unterschiedlicher Zuckermoleküle aufbauen. Proteine werden aus zusammengesetzten Aminosäuren gebildet. Und Fett besteht aus diversen Fettsäuren mit sehr unterschiedlichen biochemischen Eigenschaften. Eine erste Systematisierung ist die Aufteilung in gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, charakterisiert durch die Anzahl der molekularen Doppelbindungen in ihrer chemischen Struktur. Strukturelle Unterschiede sind mit dem bloßen Auge erkennbar: Gesättigte Fettsäuren sind bei Zimmertemperatur fest, mehrfach ungesättigte flüssig. Unter den übergeordneten Kategorien verbergen sich eine Reihe besonderer Fettsäuren mit jeweils sehr spezifischen Eigenschaften. Ohne allzu sehr ins Detail zu gehen, lasse ich es bei der Feststellung bewenden, dass es viele Fettsäuren gibt, die sehr unterschiedliche Bedeutung für die Körperfunktion haben. Omega-3-Fettsäuren gehören zu jenen unter den mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die, wie schon erwähnt, rein physisch bei Zimmertemperatur flüssig sind. Gleichzeitig reagieren sie sensibel auf hohe Temperaturen. Es sind jedoch nicht nur Konsistenz und Instabilität, die sie charakterisieren. Rein physiologisch beeinflussen sie uns auf verschiedenartigste Weise und genau daran liegt es, dass die Dosierung der täglichen Aufnahme von Fettsäuren so auffällige Resultate – im Positiven und Negativen – nach sich ziehen kann.



Lachs ist wie alle Fettfische eine fantastische Quelle für entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren. Gleichzeitig liefert er eine Menge stärkendes Vitamin D.

erfahren, wenn sie bei schmerzenden Knien Fischölkapseln nahmen. Schon nach kurzer Zeit gingen die Schmerzen merklich zurück und in vielen Fällen verschwanden sie ganz. Die Wirkung beschränkt sich nicht nur auf die Knie. Während ich das Buch schrieb, konnte ich miterleben, wie das von Berufs wegen geschädigte Ellenbogengelenk eines Patienten nach nur dreiwöchiger Anti-Entzündungs-Diät nicht mehr schmerzte. Bei einem anderen Patienten verschwanden die Schmerzen in den Fußsehnen nach nur acht Tagen. Ich muss allerdings gestehen, dass ich in beiden Fällen zum Teil auch die Nährstoffzufuhr mithilfe bestimmter anderer Lebensmittel neben Fisch erhöhte. Die beeindruckenden Ergebnisse sind die Konsequenz eines vollen Einsatzes an allen Fronten.

Es sind keineswegs nur Überlastungsschäden, die von Fischölen unterdrückt werden können. Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass diese Fettsäuren gut für den Kreislauf sind, ebenso für die Krebsvorsorge, die Reduzierung von Gelenkschmerzen oder für ein vermindertes Diabetesrisiko. Auch eine Reihe anderer Faktoren, die wichtig für die Gesundheit sind, werden mit der kontinuierlichen Einnahme von Omega-3-Fettsäuren in Zusammenhang gebracht. In einer aktuellen Studie stellten Forscher dar, dass Blutgefäße weniger verkalken, wenn ausreichend Omega-3-Fettsäuren zugeführt werden. Durchlässigere Adern verringern das Thromboserisiko. Allein das ist schon ein überzeugendes Argument dafür, Omega-3-Fettsäuren und somit fettreichen Fisch in den täglichen Speiseplan einzubauen.

Omega-3 ist nicht gleich Omega-3

Gemeinhin hört es sich so an, als ob die Omega-3-Fettsäuren eine große Familie mit identischer Wirksamkeit wären. Das ist nicht der Fall. Unter der Bezeichnung verbergen sich eine Reihe von Fettsäuren, die sich bezüglich ihrer chemischen Eigenschaften und der Wirkung, die sie im Körper entfalten, unterscheiden. Im Fisch treten Omega-3-Fettsäuren oder n-3-Fettsäuren, wie sie auch genannt werden, in zwei Formen auf: EPA und DHA. Das sind die Abkürzungen für die Begriffe Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure. Darüber hinaus gibt es eine Variante auf pflanzlicher Basis, die Alpha-Linolensäure (ALA), die an Fischöle erinnert, ohne jedoch dieselben Fähigkeiten zu besitzen, da die Wirkkraft in dieser pflanzlichen Form nur einen Bruchteil von der des Fischöls ausmacht. Die mit am positivsten Forschungsergebnisse basieren auf Untersuchungen, bei denen die Teilnehmer entweder Fischölgaben in Form von Tabletten oder Lebertran erhielten oder fetten Fisch zu sich nahmen. Nur in einzelnen Fällen wurden pflanzliche Omega-Quellen verabreicht. Das soll aber nicht heißen, dass diese wertlos sind.

Der Verkauf von Nahrungsergänzungsmitteln auf Basis von Fischöl explodiert weltweit und hat sich zu einem milliardenschweren Geschäft entwickelt, das die Pharmaindustrie aus verständlichen Gründen nicht mehr missen will. Wenn Sie regelmäßig fetten Fisch essen, brauchen Sie keine Zusatzmittel. Die maritime Welt ist eine fantastische Quelle für Fettsäuren – und besonders Fisch schwimmt, bildlich gesprochen, in stärkenden Omega-3-Fettsäuren, die unter anderem die Arterien entlasten und das Blutfett senken. Daneben sind Fettsäuren aus dem Fisch bedeutungsvoll für die Entwicklung des Gehirns; speziell DHA fungiert hier als zentraler Baustein. EPA begrenzt dagegen den Verlust von DHA an den Zellmembranen. Indirekt macht es sich also für Ihre Gehirnchemie nützlich. EPA und DHA sind wichtige Bausteine für körpereigene Anti-Entzündungstoffe.

Der perfekte Cocktail

Damit Omega-3-Fettsäuren ihre volle Kraft entfalten, brauchen Sie viel davon. Forscher von der John Hopkins University in Baltimore sind der Meinung, dass der physiologische Bedarf des Körpers nur dann gedeckt ist, wenn Sie genügend Fisch im Laufe einer Woche essen. Zwei Portionen à 200 bis 400 Gramm betrachten sie als optimale Dosis. Diese kann auch über mehrere Mahlzeiten verteilt werden. Die Angst vor Schwermetallen können Sie dabei vernachlässigen. Im selben Artikel unterstreichen diese klugen Köpfe nämlich, dass eine Wechselwirkung durch die Einnahme von großen Mengen Omega-3-Fettsäuren das Schwermetallrisiko mehr als aufwiegt. In aktuellen Ernährungsempfehlungen haben unsere dänischen Gesundheitsbehörden ebenfalls die Angst vor Schwermetallen zerstreut. Also essen Sie ruhig Fisch! Und freuen Sie sich über die vielen Vorteile, die erhöhter Fischkonsum mit sich bringt. Einer davon ist zusätzliches Vitamin D, das nachweislich die Knochen stärkt und die Winterdepression auffängt. Ein anderer Pluspunkt sind die vielen Proteine, die eine vollständige Heilung ermöglichen. Fisch als Brotbelag ersetzt außerdem nährstoffmäßig bedenkliche Brotbeläge wie Salami, Leberpastete und Fleischwurst. So schlagen Sie gleich zwei Fliegen mit einer Klappe.

Aber fettreicher Fisch allein reicht nicht aus für eine optimale Omega-3-Zufuhr. Es sollten möglichst auch Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlichen Quellen in die Nahrung eingebaut werden. Und zwar viel davon! Auch wenn sie weniger wirkungsvoll wie die Fettsäuren aus fettem Fisch sind, da ein Teil von ihnen erst in physiologisch optimale Strukturen umgewandelt werden muss, sollten Sie sich immer wieder bewusst machen, wie wichtig für Ihre Ernährung zum Beispiel Walnusskerne, Rapsöl oder Leinsamen als Omega-3-Quellen sind.



Krabben sind wie andere Meeresfrüchte eine wunderbare Quelle für magere Proteine, Anti-Entzündungs-Omega-3-Fettsäuren und eine ganze Reihe andere stärkende Vitamine und Mineralstoffe.

Fisch und Schwermetalle

Die Gesundheitsbehörden sprechen sich für die Vorteile aus, Fisch zu essen, da potenzielle Schäden aufgrund von Schwermetallen im Fisch und PCB (Polychlorierte Biphenyle) nicht eindeutig nachweisbar sind. Dennoch sollten Sie sich nicht unkritisch an der Fischtheke verhalten. Wenn Sie etwas Vorsicht walten lassen wollen, sollten Sie große Raubfische wie Thunfisch oder Heilbutt meiden ebenso wie Fisch aus stark verunreinigten Gewässern wie der Ostsee. Orientieren Sie sich lieber an qualitativ hochwertigem Fisch, der sich von Plankton, Algen, Krebsen und kleinen Fischen ernährt. Er liefert aufgrund seines Futters (ohne Medikamente zur Bekämpfung von Krankheiten) mehr Omega-3-Fettsäuren als Fische aus Aquakulturen. Da Rauch und Salz anscheinend in unseren Nahrungsmitteln negative Auswirkungen auf deren Qualität haben, optimieren Sie den gesundheitlichen Wert, indem Sie frischen Fisch geräuchertem vorziehen. Das heißt nicht, dass Räucherlachs und -makrele schlecht sind, sondern nur, dass es gesündere Alternativen gibt.

Untersuchungen zeigen, dass eine regelmäßige Einnahme von Alpha-Linolensäure (ALA) die Cholesterinwerte positiv beeinflusst. Ebenso sind diese Fettsäuren wichtig, damit die Netzhaut des Auges funktionstüchtig bleibt. Versuche belegen, dass ALA wichtig bei der Bildung von biologisch aktiven Stoffen ist, die entscheidend für ein starkes Immunsystem sind. Gleichzeitig kann ALA im Körper zu den »Fischölen« DHA und EPA umgeformt werden – und besitzt deshalb auch ihre positiven Eigenschaften –, für eine volle Ausbeute bedarf es jedoch ausgesprochen viel davon. Als ungefähre Regel gilt, dass der Wert von ALA bestenfalls ein Zehntel von EPA/DHA ausmacht. Das ist der Grund, warum es selbst große Mengen von auf Pflanzen basierendem Omega-3 schwer haben, das flüssige oder besser gesagt fettige Gold des Fisches zu ersetzen.

Warum also nicht einfach Fischölkapseln zu sich nehmen, statt Fisch zu essen? Einfach deshalb, weil Fisch mehr als nur Omega-3-Fettsäuren liefert. Fisch ist, wie gesagt, eine wertvolle Quelle für Vitamin D, das das Immunsystem und die Knochen stärkt. Fisch enthält außerdem Selen, ein starkes Antioxidans, das hilft, Entzündungen einzudämmen, und liefert nicht zuletzt muskelaufbauende Proteine. Gleichzeitig ist es gesund, Fisch zu essen, wenn man eine antiinflammatorische Lebensweise anstrebt (was von größeren Mengen roten Fleisches nicht behauptet werden kann). Ihr Körper bekommt eine zusätzliche Dosis Gesundheit, wenn Sie zweifelhafte Lebensmittel durch Fisch ersetzen.

So viel Omega-3 liefern Fisch und Meeresfrüchte

Sie gelten als die beste Quelle für Omega-3-Fettsäuren. Der Gehalt schwankt jedoch leicht je nach Fangzeitpunkt. Folgende Werte sind daher unter Vorbehalt zu lesen.

Gehalt pro 100 Gramm:

Lebertran	30 Gramm
Räuchermakrele	5 Gramm
Makrele in Sauce	3 Gramm
Eingelegter Hering	2 Gramm
Steinbeißerrogen	2 Gramm
Forelle	2 Gramm
Heilbutt	1 Gramm
Hering in Sauce	1 Gramm
Muscheln	1 Gramm
Krabbenscheren	1 Gramm
TK-Garnelen	1 Gramm
Dorschrogen	1 Gramm

Omega-3-Fettsäuren pflanzlichen Ursprungs

Es gibt gute pflanzliche Quellen für Omega-3-Fettsäuren.

Gehalt pro 100 Gramm:

Leinsamenöl	54 Gramm
Leinsamen	17 Gramm
Rapsöl	11 Gramm
Walnussöl	11 Gramm
Walnüsse	8 Gramm
Algen	3 Gramm
Sojabohnen	2 Gramm
Olivenöl	1 Gramm

Wollen Sie sichergehen, dass Sie ausreichend Omega-3 zu sich nehmen, dann bedeutet das für Sie, vor allem fetten Fisch in Ihren täglichen Speiseplan aufzunehmen. Empfehlenswert sind idealerweise 75 bis 100 Gramm Fettfisch pro Tag. Das entspricht einem kleinen Lachssteak oder einer Dose Makrelen in Tomatensauce. Bei meinen Behandlungen strebe ich an, dass meine Patienten 3 bis 5 Gramm Omega-3-Fettsäuren aus Fisch zu sich nehmen. Das steht im Einklang mit den Empfehlungen der bereits erwähnten Studien und deckt sich mit der Empfehlung der Dänischen Gichtvereinigung, 2,7 Gramm Omega-3-Fettsäuren täglich zu sich zu nehmen. Wenn Sie die Vorgabe nicht erfüllen, sollten Sie überlegen, Nahrungsergänzungsmittel zu konsumieren. Dabei ist wichtig, dass Sie sich exakt an die Dosierungsempfehlungen halten. Ich begegne fast täglich Menschen, die als Rundumschutz auf Fischölkapseln zurückgreifen. Auf die Frage, wie viele sie nehmen, höre ich: »Tja, bis zu drei Kapseln.« Eine Stichprobe bei den auf dem Markt

bevorzugten Fischölkapseln hat mir gezeigt, dass die empfohlene Richtmenge zwischen fünf und 15 Kapseln liegt (oder bei einem Esslöffel Lebertran). Überlegen Sie sich also, ob Sie nicht doch besser Fisch in den täglichen Speiseplan integrieren. Wenn Sie nur ein einziges Heringsfilet am Tag essen, haben Sie die Menge an Kapseln halbiert, die Sie schlucken müssen. Das ist doch verlockend, oder? Etwas, woran Sie auch denken sollten, wenn Sie Fischölkapseln nehmen möchten, ist Vitamin D. Das Vitamin, das einen entscheidenden Einfluss auf die Knochenstärke, die Stimmung und die Widerstandskraft des Immunsystems hat, wird durch Sonneneinwirkung in der Haut produziert. Das ist im Winterhalbjahr größtenteils nicht möglich, und selbst im Sommer ist die Versorgung nicht immer ausreichend. Fisch liefert uns einen Zusatz an diesem Vitamin.

Sollten Sie keinen Fisch mögen, wählen Sie Lebertran als Alternative. Viele meiner Patienten tun das. Damit sind Sie auf der sicheren Seite. Bei einigen Marken wird hier jede Menge Vitamin D zugesetzt, was Ihre Versorgung mit dem Sonnenhormon einfach macht (was man nicht unbedingt von Fischölkapseln sagen kann. Hier wäre eine zusätzliche Ergänzung zu überlegen). Ich betone nochmals, wie ernst mir der Hinweis ist, dass Lebertran eine hervorragende Alternative ist, wenn Fisch nicht in ausreichender Menge auf den Tisch kommt. Die meisten finden Tran fürchterlich. Aber glauben Sie mir, er ist nicht so schlimm. Der Lebertran-geschmack lässt sich beispielsweise durch den frischen Geschmack einer Zitrone überdecken oder durch Öl. Mir ist bewusst, dass es Sie nur schwer überzeugen wird, wenn ich das einfach so behaupte. Daher bringe ich zu meinen Vorträgen eine Flasche Lebertran mit und lasse die Leute kosten. Dass der Geschmack erträglich ist und meine Zuhörer danach sofort Lebertran kaufen wollten, erlebte ich vor einigen Jahren. Nach einem Vortrag auf den Färöer-Inseln gab es dort in der Apotheke kurz darauf keinen Lebertran mehr. Man plünderte förmlich die Regale.

Die Stärke des Pflanzenreichs

Auch wenn ich mich wiederhole: Leinsamen- und Rapsöl sowie Walnüsse quellen über vor gesunden Stoffen. Der enorme Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, die mit aufkeimenden Entzündungen ringen, ist bei Weitem nicht ihr einziges Plus. Die Fettsäuren bekommen Gesellschaft von den Ballaststoffen, die den Magen-Darm-Trakt gesund und stark halten, und von Vitamin E, das zu den wirkungsvollsten Antioxidantien der Natur gehört. Sie alle stärken das Immunsystem, indem sie Körperzellen gegen vorzeitiges Altern schützen, und unterstützen so die Abwehrkräfte des Körpers gegen Entzündungen.