



# Antientzündliche Ernährung

## Ein Überblick

Unsere Ernährung hat einen entscheidenden Einfluss auf Entzündungsprozesse im Körper. Dabei können sowohl einzelne Nahrungsbestandteile als auch bestimmte Ernährungsmuster Entzündungen fördern oder antiinflammatorisch wirken.

Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle bei der Entstehung und Regulation von Entzündungen im Körper. Während einige Lebensmittel bzw. Ernährungsmuster entzündliche Prozesse fördern und somit chronische Erkrankungen begünstigen können, wirken andere gezielt entzündungshemmend. Eine gezielte Ernährungsumstellung kann daher maßgeblich dazu beitragen, entzündliche Prozesse zu reduzieren und das Risiko für chronische Krankheiten wie Adipositas, Typ-2-Diabetes und Rheumatoide Arthritis nachhaltig zu senken (Geisler et al. 2024).

Eine **antientzündliche Ernährung** folgt dem Grundprinzip, gezielt entzündungshemmende Lebensmittel zu be-

vorzuzug und gleichzeitig entzündungsfördernde Lebensmittel zu meiden. Im Mittelpunkt stehen dabei vor allem pflanzliche Lebensmittel, die reich an ungesättigten Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffen sind. Bioaktive Substanzen wie Antioxidanzien, aber auch Ballaststoffe können Entzündungsprozesse im Körper hemmen und eine vielfältige Darmmikrobiota fördern, was zusätzlich entzündungshemmend wirkt. Im Gegensatz dazu ist eine entzündungsfördernde Ernährung durch den häufigen Konsum von stark verarbeiteten Lebensmitteln wie Fast Food, Fertigprodukten, Snacks und zuckerhaltigen Getränken charakterisiert.