

Entzündungshemmende vs. entzündungsfördernde Lebensmittel



Leiden Sie an störenden Zahnfleischentzündungen und/oder Parodontitis?

Dann empfehle ich Ihnen neben einer gründlichen Zahnpflege und einer professionellen zahnmedizinischen Behandlung auf eigene Faust aktiv zu werden- nämlich anhand Ihrer Ernährung!

Mit einfachen Mitteln können Sie unterstützend und vorbeugend eingreifen.

Gemeinsam können wir so Ihre Zahn- und Mundgesundheit ganzheitlich fördern.

Doch welche Bestandteile Ihrer Ernährung fördern denn nun Entzündungen und welche hemmen sie?

Dafür lohnt es sich einen Überblick über die Inhaltsstoffe Ihrer bevorzugten Nahrungsmittel zu verschaffen, da diese sich entweder positiv (antiinflammatorisch) oder negativ (inflammatorisch) auf Entzündungsprozesse im Körper auswirken können.

Als Unterstützung finden Sie hier folgende Übersicht über gängige Lebensmittel und ihre Empfehlung hinsichtlich einer antientzündlichen Ernährung:

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	In Maßen: Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte (Gerste, Dinkel, Roggen oder Hafer), Scheingetreide wie Buchweizen, Amaranth, Quinoa (glutenfrei); Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizenbrot/-gebäck, Milchbrötchen, Croissants; Hartweizennudeln; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
Süßes und Knabberkram (bei Bedarf 1 kleine Handvoll am Tag)	Gelegentlich ein Stück Zartbitterschokolade (Kakao > 70 % mind.)	Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.); Light-Produkte, Süßstoffe; Salzgebäck, Chips, Flips

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Obst (1-2 Portionen/Tag)	Alle zuckerarmen Obstsorten; in Maßen, da zuckerreich: Banane, Kaki (Sharon), Weintrauben, Kirsche, Ananas, Mango, Honigmelone und Birne	gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
Gemüse (3 Portionen/Tag)	keine Einschränkungen; besonders empfehlenswert ungekochtes Sauerkraut (Darmflora)	
Nüsse und Samen (ca. 40 g/Tag)	keine Einschränkungen	
Fette und Öle (ca. 2 EL/Tag)	Olivenöl, Hanföl, Walnussöl, Leinöl	Schweine- und Gänsefett, Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungesüßter Tee	Fruchtsaft, Softdrinks, Milchmischgetränke, Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte (2 Mal pro Woche, insg. 200-250 g)	keine Einschränkungen außer s. rechts	Paniertes Fisch
Wurstwaren und Fleisch (2-3 Mal pro Woche, insg. 200-250 g)	magerer Aufschnitt wie Corned Beef, Putenbrustaufschnitt; Hühnerfleisch, Putenfleisch	Wurstwaren, fettes Fleisch, Fleischkäse/Leberkäse; generell Schweinefleisch; paniertes Fleisch
Eier, Milch und Milchprodukte, Käse	Eier in allen Variationen; Buttermilch, Kefir; Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt bis 3,5 % Fett; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella;	Mayonnaise; Crème fraîche; gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaoprodukte, Fruchtbuttermilch

Generell: Essen Sie überwiegend fleischlos, stattdessen sehr viel Gemüse/Obst, und verwenden Sie täglich entzündungshemmende Gewürze, wie Kurkuma, Ingwer, Currypulver, Muskat und schwarzen Pfeffer.