

Ernährungsstrategie bei Psoriasis



Rund um den Globus leiden schätzungsweise 125 Millionen Menschen an Schuppenflechte, auch Psoriasis genannt. Schuppenflechte wurde von der WHO 2014 offiziell als schwere nichtinfektiöse Krankheit anerkannt.

Obwohl die Psoriasis aufgrund der genetischen Komponente, nicht heilbar ist, kann durch viele Maßnahmen das Krankheitsbild abgemildert oder sogar unterdrückt werden.

Ein nicht zu unterschätzender Faktor nimmt hierbei die Ernährung des Psoriatikers ein. Es ist heutzutage erwiesen, dass viele Lebensmittel als trigger fungieren und einen Ausbruch der Krankheit wahrscheinlicher machen.

Wissenswert:

Gerade Gewürze, Alkohol und Nüsse sind bei Psoriatikern mit großer Vorsicht zu genießen.

Eine gesunde und angepasste Ernährung ist demnach ein wichtiger Bereich der Therapie und sollte nicht unterschätzt werden.

Was darf ich als Psoriatiker essen und was nicht?

Verboten

Erlaubt

Fleisch, Fisch
Obst, Gemüse, Reis
Teigwaren und Hülsenfrüchte

(Sofern sie nicht mit verbotenen Gewürzen zubereitet sind)

Gewürze:

Pfeffer, Nelken, Muskat,, Senf
Kümmel,Anis, Zimt, Paprikapulver,
Fertiggewürze, fertiggewürzte Speisen
z.B. Wurst, Suppenwürfel, Soucenwürfel
Mayonnaise, Zitronat, Weinessig

Gewürze:

Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter,
Petersilie, Schnittlauch, Oliven,
Olivenöl, Safran, Obstessig, Tomaten,
Paprikaschoten

...

Nüsse:

Haselnüsse, Walnüsse, Erdnüsse und
deren Produkte

Schalen von Zitrusfrüchten, maschinell
gefertigter Zitrusaft

Nüsse:

Kokosnüsse, Mandeln und deren
Produkte

Zitrusfruchtfleisch, hangepreßte
Zitrusfruchtsäfte

Alkohol:

Wein von Trauben, Weinbrand, Cognac,
Champagner, Sekt, Samos, Vermouth,
Sherry, Portwein, Orangenlikör, Nußlikör
Aquavit

Alkohol:

erlaubt in Form von Bier, Whisky
Gin, alle Obst- bzw. Kornschnäpse,
Rum, Apfelwein,
Beeren-Weine

Empfehlenswert:

Milchprodukte, Jogurt, Quark etc.
Sauerkraut, Sauerkrautsaft, Salzgurken
ohne Pfeffer

