



## 11 TIPPS FÜR EINE ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG

### TIPP

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11

Freien Zucker auf max. 25 g reduzieren: Der Zucker wird sehr häufig direkt in Fett umgewandelt. Fruktose kann nicht durch Insulin verstoffwechselt werden und ist daher besonders schlecht.

Kohlenhydrate reduzieren: Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte sind jedoch gute Kohlenhydrate.

Obst und Gemüse: 400 g Gemüse und 100 g Obst pro Tag.

Fleischprodukte reduzieren: eine niedrige Zufuhr von Arachidonsäure (die im Fleisch enthalten ist) kann entzündungshemmende Effekte zeigen und den Krankheitszustand verbessern.

Mehr ungesättigte Omega 3 Fettsäuren, weniger Omega 6: Sind alle Enzyme mit Omega-6-Fettsäuren besetzt, kann der Körper kein Omega 3 mehr aufnehmen.

Mehr Eiweiß, bevorzugt aus pflanzlichen Quellen, essen: diese sättigen schnell und lang, sie beeinflussen den Blutzuckerspiegel kaum.

Möglichst wenig Fertiggerichte: das sind Brandbeschleuniger für chronische Entzündungen.

Viele unterschiedliche pflanzliche Lebensmittel essen: mindestens 25 verschiedene pro Woche, auch Nüsse und Kräuter sind erlaubt.

Genügend Trinken: schon 700 ml zu wenig und der Körper startet ein Notprogramm.

Auf Alkohol verzichten.

Mikro-Fasten räumt den Körper auf und der Körper greift auf seine Fettreserven zurück.

