



*InflammaCare*

*Vertiefung Workbook*

14. Februar 2024



BELANDA 

## AGENDA

- **ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG**
- **ENTZÜNDUNGSEHMENDE  
LEBENSMITTEL UND IHRE  
WIRKUNG**
- **KALORIEN UND IHRE BEDEUTUNG**
- **Q&A**

# Ernährung

welchen Einfluss die Ernährung hat

Gesund  
heit

Wohl  
befinden

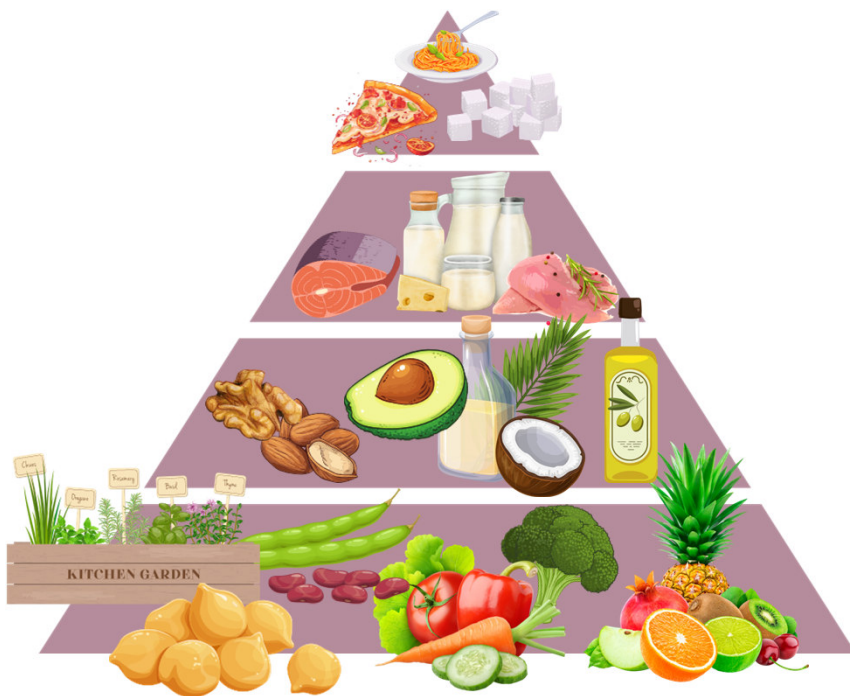
Leistungs  
fähigkeit

Nähr  
stoffe

Vitamine  
Mineralien



# ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG



- Entzündungen sind normalerweise Teil des körpereigenen **Abwehrmechanismus**, können aber bei anhaltender und übermäßiger Aktivität zu chronischen Erkrankungen führen.
- Lebensmittel zu essen, die **entzündungshemmende Eigenschaften** haben und dazu beitragen können, das Gleichgewicht im Körper zu fördern.
- Eine anti-entzündliche Ernährung **betont Lebensmittel**, die reich an **Nährstoffen** und **Antioxidantien** sind, während sie gleichzeitig den Konsum von **entzündungsfördernden Lebensmitteln** reduziert.
- Eine entzündungshemmende Ernährung zielt darauf ab, das **Gleichgewicht im Körper zu fördern** und kann dazu beitragen.



# DER BUNTE TELLER



„Iss den Regenbogen“, was ist damit eigentlich gemeint?

Regenbogenprinzip heisst, man achtet darauf Obst und Gemüse aus jeder Farbe des Regenbogens zu essen, also **Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau und Lila**. Hinzu kommen dann noch Gemüse- und Obstsorten, die weiß und braun sind.

Weil jeder Pflanzenfarbstoff seine eigene, individuelle Wirkung hat?

# ROTES GEMÜSE



Tomaten, Karotten, Kürbis,  
Paprika



**Lycopin:** Lycopin ist ein roter Pflanzenfarbstoff, der **Tomaten, Paprika** und anderen roten Gemüsesorten ihre Farbe verleiht. Er ist ein starker Antioxidant, der freie Radikale im Körper abfängt.



**Beta-Carotin:** Beta-Carotin ist eine Vorstufe von Vitamin A. Vitamin A ist wichtig für die Sehkraft, die Hautgesundheit und das Immunsystem. Rotes Gemüse, wie **Karotten, Paprika und Rote Bete**, sind gute Lieferanten von Beta-Carotin.



**Flavonoide** verleihen vielen Gemüse- und Obstsorten eine rote, blaue, gelbe und violette Färbung.



# GRÜNES GEMÜSE



Kohlgemüse, wie Brokkoli, Grünkohl, Wirsing, Rosenkohl und andere grüne Gemüse, wie Spinat, Mangold haben wichtige gesunde Eigenschaften!



Grünes Gemüse ist grün, weil es viel **Chlorophyll** enthält. Der Name stammt von den griechischen Wörtern chloros (grün) und phyllon (Blatt). Der Stoff wird auch Blattgrün genannt.




Chlorophyll **entgiftet** und neutralisiert säurebildenden Lebensmittel mit hohem Salz- und Zuckergehalt.



Chlorophyll hilft dabei den **pH-Wert des Körpers auszugleichen**, damit man sich auf natürliche Weise energiegeladener und vitaler fühlt.



# BLAUES/LILA GEMÜSE



Aubergine, rote Zwiebeln,  
Rotkohl, lila Kartoffeln, dunkle  
Beeren enthalten alle  
Anthocyane.

Alle gesunden Wirkungen von lila Gemüse:

- Entzündungshemmend: Das Anthozyan (Antioxidans aus violetterem Obst und Gemüse) hilft um Entzündungen zu reduzieren und kann sich positiv auf Alzheimer, Depressionen und Herzerkrankungen (prophylaktisch) auswirken.
- Herzgesundheit: Laut einer Studie des NCBI aus dem Jahr 2012 senkt Anthozyan den Blutdruck und mindert Arterienverhärtung.
- Krebsprävention: Es gibt mehrere Studien über den Zusammenhang von Krebsprävention und dem Verzehr von lilafleischigen Süßkartoffeln, beziehungsweise lila Mais.
- Gehirn: Schon 2003 wurde in einer Studie nachgewiesen, dass Anthozyan die Merkfähigkeit steigert.

# ZUSAMMENFASSUNG

Rot: Tomaten, rote Paprika, Chili, Radieschen, Hagebutten, Granatäpfel, Himbeeren, Erdbeeren, rote Johannisbeeren, rote Äpfel, rote Zwiebeln,

Orange: Orangefarbene Paprika, Kürbis, Pastinake, Mango, Mandarine, Karotten, Orangen, Pampelmusen, Süßkartoffeln

Gelb: Banane, Zitronen, gelbe Zucchini, gelbe Paprika, Pastinaken, Mais

Grün: Alle Salate, grüne Bohnen, Erbsen, Gurken, grüne Paprika, Avocados, Zucchini, Spinat, Mangold, Limonen, Brokkoli

Blau: Blaukraut, Blaubeeren, schwarze Johannisbeeren,

Heidelbeeren

Lila: Feigen, Auberginen, Rote Beete, Brombeeren, Pflaumen, rote Zwiebel,

Rotkohl

# MENTAL

## ... deine Gedanken

Die Veränderung hin zu einer entzündungshemmenden Ernährung ist ein entscheidender Schritt für die Förderung des ganzheitlichen Wohlbefindens. Neben der direkten Auswirkung auf den Körper spielt auch die **mentale Ebene** eine bedeutende Rolle in diesem Prozess.

**Unsere Gedanken** und unsere **mentale Verfassung** beeinflussen nicht nur unsere Emotionen, sondern haben auch Einfluss auf den Körper. Stress, Angst und negative Gedanken können den Entzündungsprozess im Körper verstärken.

### Was kannst du tun?..

- ✓ positive Einstellung
- ✓ stressreduzierte Technik wie Meditation & Yoga
- ✓ Me-Time
- ✓ Bewusst werden





# KALORIEN

Maßeinheit für Energie, die der Körper aus der Nahrung gewinnt

**Energiequellen** - Kohlenhydrate, Fette und Proteine.

**Kalorienbedarf** - variiert je nach Alter, Geschlecht, Gewicht, Aktivitätsniveau und Gesundheitszustand.

**Kalorien** sind notwendig für Wachstum, Reparatur von Geweben und unterstützt eine optimale Gesundheit.

**Übermäßiger Kalorienkonsum**, insbesondere durch zuckerhaltige und fettreiche Lebensmittel, kann zu Gewichtszunahme und Gesundheitsproblemen führen.

**Antientzündliche Ernährung** - viele entzündungshemmende Lebensmittel haben oft weniger Kalorien.



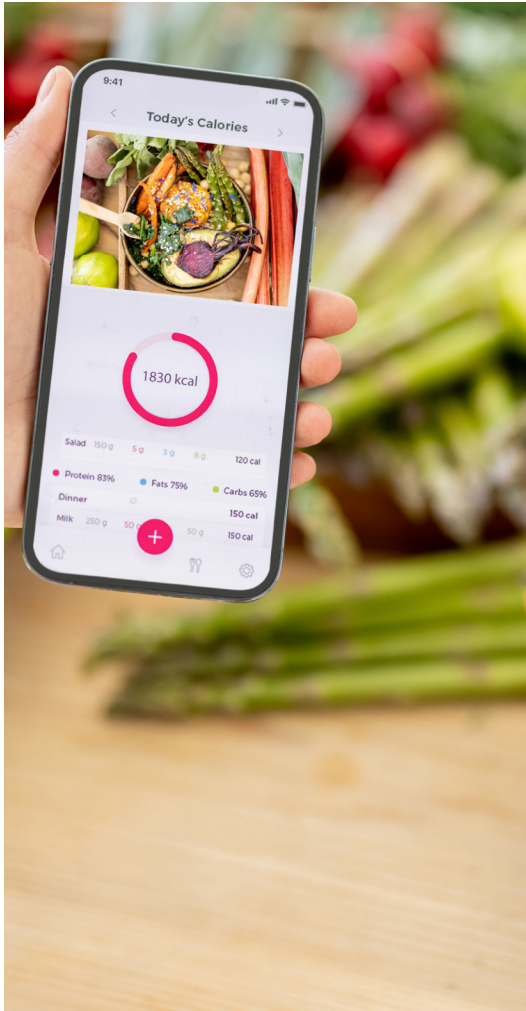
# WARUM SIND ENTZÜNDUNGSHEMMENDE LEBENSMITTEL KALORIENÄRMER

## Früchte und Gemüse:

Eine entzündungshemmende Ernährung legt oft einen Schwerpunkt auf frisches Gemüse, die im Allgemeinen weniger Kalorien enthalten, aber reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien sind.

## Kalorienreiche Varianten:

Fetteiche Salatdressings  
Frittierte Gemüsebeilagen



# WARUM SIND ENTZÜNDUNGSHEMMENDE LEBENSMITTEL KALORIENÄRMER

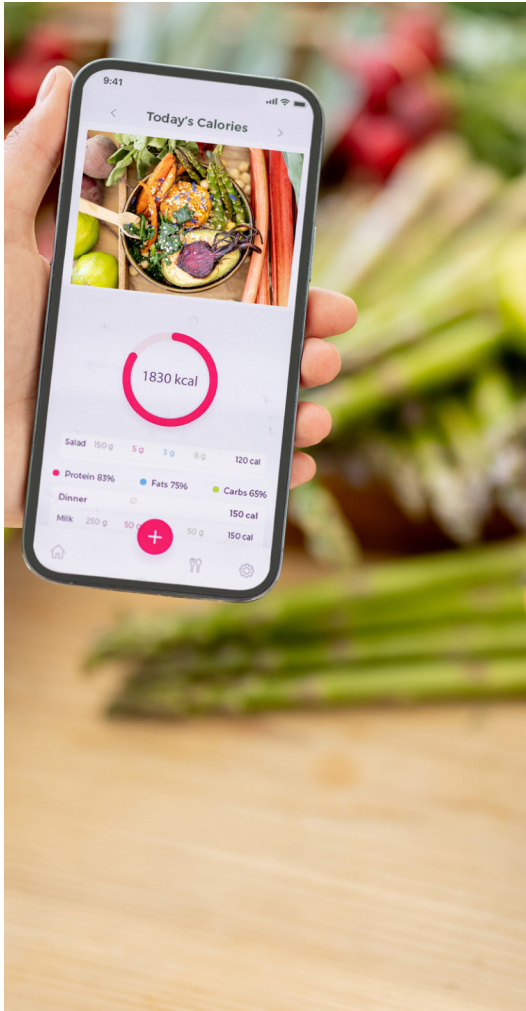
## **Mageres Eiweiß:**

Proteine mit niedrigem Fettgehalt wie Hühnchen, Fisch und Hülsenfrüchte werden häufig in einer entzündungshemmenden Ernährung bevorzugt. Obwohl sie eine wichtige Proteinquelle sind, tragen sie nicht so stark zu den Gesamtkalorien bei wie fetthaltigere Optionen.

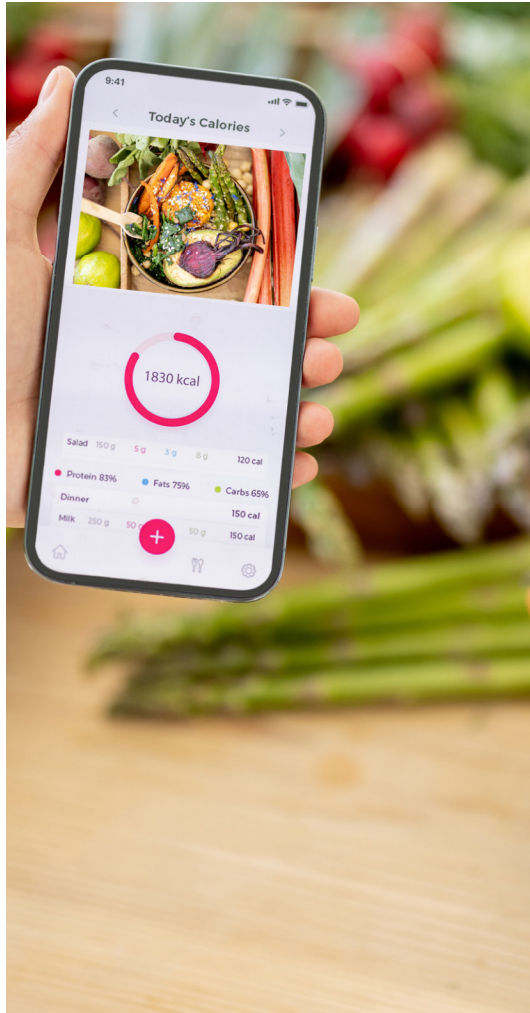
## **Kalorienreiche Varianten:**

Verarbeitete Fleischprodukte wie Wurstwaren, Bacon oder fettreiche Fleischsorten können gesättigte Fette und zusätzliche Kalorien enthalten.

Fischgerichte, die frittiert oder paniert sind.







# WARUM SIND ENTZÜNDUNGSHEMMENDE LEBENSMITTEL KALORIENÄRMER

## **Gesunde Fette in Maßen:**

Gesunde Fette wie Avocado, Nüsse und Olivenöl werden in einer entzündungshemmenden Ernährung sehr empfohlen.

## **Kalorienreiche Varianten:**

Snacks wie frittierte Kartoffelchips oder fettreiche Snackriegel können zusätzliche Kalorien und gesättigte Fette enthalten.

Mischungen aus frittierten Nüssen, Brezeln und Chips.

Käsegebäck, wie beispielsweise Käsebällchen oder mit Käse überzogene Cracker.

Einige energiereiche Riegel, die als gesund beworben werden, können trotzdem einen hohen Fettgehalt haben, insbesondere wenn sie mit Nüssen, Samen oder fetthaltigen Füllungen versehen sind.



**Bestandsaufnahme:**

Notiere, was du normalerweise isst und trinkst.

Achte auf Lebensmittel, die potenziell entzündungsfördernd sein könnten.

**Menüplanung:**

Plane eine Woche voller Mahlzeiten, die reich an Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und gesunden Proteinen sind.

**Aussortieren:**

Entferne verarbeitete Lebensmittel, zuckerhaltige Getränke und potenziell entzündungsfördernde Lebensmittel aus deinem Vorratsschrank.

**Einkaufsliste erstellen:**

Erstelle eine Liste mit entzündungshemmenden Lebensmitteln, die du stattdessen kaufen möchtest.

**Neue Lebensmittel einführen:**

Probiere neue entzündungshemmende Lebensmittel und Gewürze aus.



### **Mehr Gemüse und Obst:**

Erhöhe den Anteil an Gemüse und Obst in deiner Ernährung.

### **Gesunde Fette:**

Integriere mehr gesunde Fette wie Avocado, Nüsse, Samen und Olivenöl.

### **Proteine:**

Erweitere deine Proteinquellen.

### **Vollständige Umstellung:**

Ersetze restliche potenziell entzündungsfördernde Lebensmittel vollständig durch entzündungshemmende Alternativen.

### **Achtsames Essen:**

Nimm dir Zeit für deine Mahlzeiten und iss achtsam.

### **Anpassungen vornehmen:**

Höre auf deinen Körper und passe deine Ernährung nach Bedarf an.

### **Langfristige Planung:**

Entwickle langfristige Strategien, um die entzündungshemmende Ernährung in deinen Lebensstil zu integrieren.





BELANDA 