

Lebensmittel bei Fibromyalgie

	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot / Beilagen (wichtig für eine ausreichende Ballaststoffzufuhr)	Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln, Haferflocken	Produkte aus Weizen, Weißbrot, Toastbrot, Croissant, geschälter Reis, Hartweizengrießnudeln, Pommes, Kroketten, Kartoffelpuffer, Fast Food, Fertigprodukte
Obst (wichtig für entzündungshemmende Antioxidantien)	Beeren, Papaya, Orange, Pflaumen, Zwetschgen	Banane, Birne, Süßkirschen, Weintrauben, gezuckerte Obstkonserven, kandierte Früchte, Trockenobst
Gemüse (wichtig für entzündungshemmende Antioxidantien)	Alle Blattsalate, Pilze, Kräuter, Hülsenfrüchte, alle frischen Gemüsearten	Verarbeitetes und gewürztes Gemüse
Nüsse, Saaten (wichtig für gesunde Fette, auch die entzündungshemmenden Omega-3-Fette)	Alle Arten von Nüssen, Leinsamen, Chiasamen, Sesam	Gesalzene Nüsse
Fette, Öle (wichtig für gesunde Fette, auch die entzündungshemmenden Omega-3-Fette)	Leinöl, Rapsöl: Native Öle für kalte Speisen, entsprechende Bratöle zum Erhitzen	Schweineschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl
Getränke (etwa 2 Liter pro Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee, Kaffee in Maßen	Softdrinks, Fruchtsäfte, Sojadrinks, Alkohol

Fisch, Meeresfrüchte
(wichtig für
entzündungshemmende
Omega-3-Fette)

Forelle, Heilbutt, Hering,
Kabeljau, Lachs, Karpfen,
Makrele, Sardinen, Sardellen,
Steinbutt, Scholle, Seezunge,
Thunfisch, Garnelen, Krabben

Fisch in Mayonnaise oder
Sahne, paniertes Fisch

Fleisch, Wurstwaren
(Vorsicht wegen der
entzündungsfördernden
Arachidonsäure)

Hühnerfleisch, Putenfleisch,
Geflügelauflschnitt
Selten: Rinderfilet, Kalbfleisch,
Wild, Corned Beef

Schweinefleisch, Produkte
aus Schweinefleisch
(Wurstwaren), Bauchspeck,
Schinkenspeck, paniertes
Fleisch

**Eier, Milch,
Milchprodukte**
(Vorsicht wegen dem
Fettgehalt)

Eier, fermentierte
Milchprodukte (alles außer
der reinen Milch): Kefir,
Buttermilch, Joghurt, Quark,
Käse

Mayonnaise, fettige
Milchprodukte, gesüßte
Fertigprodukte wie Pudding
oder Fruchtjoghurt,
Fruchtbuttermilch, Kaba

Süßes, Knabbersachen
(Vorsicht wegen der
entzündungsfördernden
Wirkung von Bauchfett)

In Maßen
Zartbitterschokolade

Süßigkeiten, süße
Backwaren, Salzgebäck,
Chips, Flips