10 Ernährungstipps bei Schuppenflechte

1. Reduzieren Sie Zucker

Zu viel Zucker in der Ernährung fördert Entzündungen und kann damit die Schuppenflechte negativ beeinflussen. Zucker befindet sich nicht nur in Süßigkeiten, sondern auch in Fertigsoßen und anderen Fertiggerichten. Auch Softdrinks und Fruchtsäfte enthalten sehr viel Zucker. Obst in ganzer Form ist in Maßen (1-2 Handvoll täglich) in Ordnung.

2. Meiden Sie Fertiggerichte

Fast Food und Fertiggerichte bestehen fast immer zu einem Großteil aus Weißmehl und enthalten viel Zucker und ungesunde Fette, die Entzündungen fördern. Außerdem verleiten Fertiggerichte zum Überessen und erschweren so eine Gewichtsabnahme erheblich.

3. Bauen Sie mehr Ballaststoffe in die Ernährung ein

Obst, Gemüse, Pilze, Vollkorngetreide, Nüsse und Samen sind gute Quellen für Ballaststoffe. Besonders reich an Ballaststoffen sind auch Leinsamen, Chiasamen und Haferkleie.

4. Setzen Sie auf Farbe

Eine bunte, abwechslungsreiche Ernährung steckt voller Antioxidantien und hilft, Entzündungen zu reduzieren. Sorgen Sie auf Ihrem Teller also für bunte Farben.

5. Konsumieren Sie probiotische Lebensmittel

Eine gesunde Darmflora ist bei Schuppenflechte von Bedeutung. Sie können Ihre Darmflora verbessern, indem Sie regelmäßig probiotische Lebensmittel konsumieren. Das sind Lebensmittel, die Milchsäurebakterien und andere Bakterienstämme enthalten.

6. Meiden Sie rotes Fleisch und Wurst

Rotes Fleisch und verarbeitetes Fleisch wie Wurst, Salami, Schinken und Speck sollten Sie meiden, da es Entzündungen fördern kann.

7. Achten Sie auf ausreichend Omega-3

Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend. Versuchen Sie, mindestens 1–2-mal pro Woche Fisch zu essen. Auch Leinöl, Hanföl, Leinsamen und Walnüsse sind gute Quellen für Omega-3.

8. Verwenden Sie gesunde Fette und Öle in der Küche

Bei Schuppenflechte werden Olivenöl, Leinöl, Hanföl, Walnussöl, Rapsöl und Weizenkeimöl empfohlen.

9. Meiden Sie stark gewürzte Speisen

Schärfe kann Schuppenflechte triggern. Seien Sie deswegen vorsichtig mit scharfen Gewürzen wie Pfeffer und Chili.

10. Minimieren Sie Alkohol

Begrenzen Sie Alkohol auf 1-2 Gläser pro Woche oder verzichten Sie nach Möglichkeit ganz darauf.