

Ernährungstherapie bei Long Covid / Post Covid

Long Covid kann sich durch eine Vielzahl an Symptomen ausdrücken, beispielsweise Kopfschmerzen, Brain Fog, schnelle Ermüdung und Erschöpfung, Kurzatmigkeit, Schlafstörungen, Ängste oder Husten. Der Organismus scheint es nicht zu schaffen, letzte Infektionsherde zu bekämpfen und zur ursprünglichen Form zurückzukehren.

Eine Ernährungstherapie bietet verschiedene Ansätze, um die Genesung nach einer Corona-Infektion zu unterstützen. Sie kann dabei mithelfen, das Immunsystem zu stärken, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und wieder Energie zu gewinnen.

Immunstärkung über den Darm

Enorm positiv wirkt eine intakte Darmflora auf die Immunabwehr und auf unsere gesamte Gesundheit. In den vergangenen Jahren wurde das Darm-Mikrobiom zunehmend erforscht. Besonders gesund scheint eine **überwiegend pflanzenbasierte und somit ballaststoffreiche Ernährung** zu sein. Eine Längsschnitt-Studie aus Großbritannien zeigte: Wer sich pflanzenbasiert ernährt, ist vitaler. 2021 konnte eine internationale Fall-Kontroll-Studie belegen: Menschen, die ihre Ernährung als pflanzenbasiert oder pescetarisch (vegetarisch mit Fisch) eingestuft hatten, erkrankten seltener schwer an Covid-19.

Früchte, Gemüse und Kräuter liefern **darmgesunde Ballaststoffe** und zudem unterschiedliche sekundäre Pflanzenstoffe, etwa **Antioxidantien**, viele davon wirken entzündungshemmend. Daher gilt "5 am Tag": **täglich 3 große Portionen Gemüse/Salat + 2 kleine Portionen zuckerarmes Obst**. Eine große Rolle spielt dabei die **Vielfalt**! Denn unterschiedliche Pflanzen liefern unterschiedliche Vitalstoffe. Probieren Sie also Früchte, Gemüse und Kräuter immer wieder neu kombiniert - als Rohkost oder Shake, Salat, Suppe, Püree, Auflauf, Ofengemüse ... egal ob frisch oder TK.

Entzündungshemmende Ernährung: gute Fette, wenig Zucker, wenig Fertiggerichte

Um die energieraubenden Entzündungsprozesse im Organismus zu stoppen, empfiehlt sich, auch die weiteren Eckpfeiler einer entzündungshemmenden Ernährung zu beachten:

- ✓ **hochwertige Fette** wie Olivenöl und Rapsöl sowie (aber nur für die kalte Küche) insbesondere **omega-3-reiche** Pflanzenöle: Leinöl, Walnussöl, Hanföl
- ✓ **pflanzliches Eiweiß** aus Hülsenfrüchten, Nüssen, Kernen, Samen, Soja - zum Erhalt der Muskelmasse. All diese Lebensmittel liefern auch gleich viele darmgesunde Ballaststoffe mit
- ✓ **wenig Fleisch und Wurstwaren**, da sie Entzündungen fördern können
- ✓ **wenig einfache Kohlenhydrate wie Zucker und helles Mehl**, da sie ebenfalls Entzündungen fördern können. Normale Nudeln, helles Brot/Gebäck und Fertiggerichte reduzieren, stattdessen zu komplexen Kohlenhydraten greifen: Vollkornnudeln, Vollkornbrot etc.
- ✓ eine **regelmäßige Mahlzeitenstruktur mit mehrstündigen Essenspausen** (mindestens vier bis fünf Stunden zwischen den Mahlzeiten), um Darm und Blutzuckerspiegel zu entlasten
- ✓ Vorsicht mit Vitaminpräparaten/Nahrungsergänzungsmitteln - bitte mit dem Arzt besprechen.

Long Covid und Übergewicht: Abnehmen kann Symptome bessern

Wer übergewichtig ist, dem kann zusätzlich eine Gewichtsreduktion helfen (zum Beispiel durch Intervallfasten). Denn das Bauchfett produziert entzündungsfördernde Botenstoffe und kann dadurch den Krankheitsprozess aufrechterhalten.

Lebensmittelauswahl (antientzündlich und auch bei Abnehmwunsch geeignet)

| Kategorie | Empfehlenswert | Nicht empfehlenswert |
|--|---|--|
| Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis → etwa 2 Handvoll pro Tag | Vollkornbrot; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln | Weißbrot, Toastbrot, Croissant, Knäckebrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Laugengebäck; Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer |
| Snacks, Knabberkram (max. 1 kleine Handvoll/Tag) | <i>(Gelegentlich: mindestens 70%-ige Zartbitterschokolade, Nüsse und Trockenfrüchte, Gemüsechips)</i> | Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte (s. u.), Eiscreme, Chips, Salzgebäck |
| Obst → 1-2 Handvoll/Tag | Sämtliches zuckerarmes Obst (wie Beeren, Äpfel, Papaya, Orangen usw.); nur in Maßen, da zuckerreich: Ananas, Banane, Birne, Honigmelone Kaki (Sharon), Mango, Süßkirschen und Weintrauben | gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst |
| Gemüse → 3 Portionen/Tag | Artischocken, alle Salatsorten, gern mit Bitterstoffen (Chicoree, Löwenzahn), Gurke, Fenchel, Pak Choi, Kohl aller Art, Hülsenfrüchte, Möhren, Spinat, Zucchini, Radieschen, Spargel, Sauerkraut, alle Pilzarten; Kräuter; Blätter von roter Bete, Kohlrabi | In Maßen: Gemüse-mischungen mit Butter oder Sahne |
| Nüsse und Samen → ca. 20 g/Tag | Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne; Leinsamen, Chia-Samen; in Maßen: Sonnenblumenkerne | gesalzene Nüsse |
| Fette und Öle → ca. 2 EL/Tag | Leinöl*), Weizenkeimöl*), Hanföl*), Chia-Öl*), Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, wenig Butter; zum Braten: Kokosöl | Schweine- und Gäneschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl |
| Getränke → 1,5-2 Liter/Tag | Wasser, ungezuckerter Tee – besonders grüner Tee, Kräutertee; bis zu drei Tassen Kaffee (schwarz) | Fruchtsaft, Softdrinks, Sojadrink, Milchmischgetränke (s. u.), Alkohol |
| Fisch und Meeresfrüchte → 2 Portionen/ Woche | Frischer (oder TK) Fisch und Meeresfrüchte | Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt, paniertes Fisch |

| Kategorie | Empfehlenswert | Nicht empfehlenswert |
|---|---|--|
| Wurstwaren und Fleisch → max. 1-2 Portionen/Woche | Hühnerfleisch, Putenfleisch/ -aufschnitt, selten: Rinderfilet, Kalbfleisch oder Wild, Corned Beef | Generell fettes Fleisch und Schweinefleisch, wie Schinkenspeck, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck, und Wurstwaren – ob Aufschnitt, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst; paniertes Fleisch |
| Eier, Milchprodukte, Käse → bis 300 ml/Tag | Eier (ca. 3 pro Woche) Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; Selten: Sahne, saure Sahne, Crème fraîche; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella, körniger Frischkäse | Gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Sahnequark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch |

Bitte beachten Sie:

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine ernährungsmedizinische Beratung. Sie wurden auf der Grundlage konkreter Einzelfälle erstellt. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung ist eine Kassenleistung.

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.