

## Therapie bei Rosazea

Bei Rosazea ist eine antientzündliche Ernährung angezeigt, damit die Hautstellen zum Abklingen kommen und das Immunsystem gestärkt wird. Die Rötungen, Papeln und Pusteln sind sichtbare Anzeichen einer Entzündung. Unterschiedliche Auslöser, "Trigger" genannt, können bei Betroffenen neue entzündliche Schübe verursachen.

### **Das Wichtigste im Überblick:**

- ✓ Nicht zu scharf, nicht zu heiß, nicht zu süß essen. Immer in Ruhe und zu ähnlichen Zeiten.
- ✓ Die Ernährung sollte überwiegend aus Gemüse, Eiweiß (etwa aus Nüssen, Hülsenfrüchten) und hochwertigen pflanzlichen Ölen sowie zuckerarmen Obstsorten bestehen.
- ✓ Vermeiden Sie 6 Wochen lang strikt jeden Zucker (nicht nur in Süßem, sondern auch in Fertigprodukten wie Brötchen, Tütensuppen, Müslis – Packungsangaben beachten).
- ✓ Vermeiden Sie möglichst Weizen und Weißmehlprodukte ebenso wie Geschmacksverstärker (entzündungsfördernd).
- ✓ Verzichten Sie weitestgehend auf Schweinefleisch und Wurstwaren. Die enthaltene Arachidonsäure kann Entzündungen fördern. Ebenso Kuhmilch (Trinkmilch).
- ✓ Entzündungshemmende Ernährung: hochwertiges Lein-, Hanf- oder Algenöl (zu kalten Speisen wie Salaten); 2 x wöchentlich Fisch – gern fetthaltigen wie Lachs, Hering oder Makrele; Gewürze wie z. B. Oregano, Kurkuma (aber nicht zu viel Scharfes, keine Mischgewürze). Auch Schwarzkümmel als Öl (täglich 1-3 TL einnehmen) oder als Gewürz.
- ✓ Gemüse und Obst enthalten entzündungshemmende Antioxidantien. Bitterstoffe (z. B. in Chicoree, Wermuttee) regen die Leber an. All das hilft dem Körper bei der „Entgiftung“. Bevorzugen Sie Lebensmittel aus biologischem Anbau; schälen Sie nur, wenn es sein muss.
- ✓ Tagesplan: Frühstück z. B. Porridge mit Kokosmilch und Beeren oder Chiasamenpudding; Mittagessen z. B. Fisch mit Ratatouille oder Smoothie und belegtes Vollkornbrot (keine Weizen); Abendessen z. B. gedünstetes Gemüse mit Reis, dazu 2 x pro Woche Fisch (gern Lachs, Hering, Makrele) und 1-2 x pro Woche Geflügel.
- ✓ Zwischenmahlzeit: max. 1 Tasse Kaffee täglich; dunkle Schokolade (ab 70 %); Nüsse (keine Erdnüsse); Mandeln; zuckerarmes Obst oder Rohkost.
- ✓ Täglich mindestens 1,5 Liter trinken: nur 1 Tasse Kaffee, gern grüner Tee und Kräutertees wie Löwenzahn-, Schafgarben- und Fencheltee, stilles Wasser.
- ✓ Wenn die Haut juckt und Sie zum Kratzen verleiten will, tragen Sie nachts dünne Baumwollhandschuhe. Das verhindert ein Aufkratzen und das Eindringen von Krankheitserregern, die die Entzündung verschlimmern.
- ✓ Pflegen Sie Ihre Darmflora mit Pro- und Präbiotika (z. B. in Brottrunk, Sauerkraut, Artischocken, Wurzelgemüsen). Das tut dem Immunsystem gut.
- ✓ Planen Sie täglich genügend Entspannung ein: z. B. Atemübungen, Yoga, autogenes Training, progressive Muskelrelaxation oder einfach einen halbstündigen Spaziergang.

**Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden.**

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis</b> → nicht mehr als 2 Hände voll pro Tag	Vollkornbrot (bevorzugt aus Hafer, Dinkel, Roggen, Reis-, Maismehl); Müslis und (Pseudo-) Getreideprodukte aus Hafer, Dinkel, Buchweizen, Hirse, Amarant, Quinoa oder Samen wie Lein-, Flohsamen; Kartoffeln, Polenta, Reis, Reismudeln, Maisnudeln, Asia-Glasnudeln, Buchweizennudeln	Weißbrot, Toastbrot, Croissant, Knäckebrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Laugengebäck; Hartweizennudeln, Couscous, Bulgur, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fast Food, Fertigprodukte
<b>Snacks &amp; Knabberereien</b> (bei Bedarf 1 kleine Handvoll pro Tag)		Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte, Eiscreme; Chips, Salzgebäck
<b>Obst</b> → 1-2 Portionen/Tag – eine große Handvoll reicht aus	Zuckerarmes Obst wie Apfel, Aprikosen, Beeren, Clementinen, Grapefruit, Kiwi, Marillen, Nektarine, Orange, Papaya, Pflaumen, Pfirsich, Sauerkirschen, Wassermelone, Zwetschgen; <u>nur in Maßen</u> zuckerreiches Obst: Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Kirschen, Mango, Weintrauben	Gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
<b>Gemüse</b> → 3 Portionen/Tag	Alle Salatsorten, alle Kohlarten, Artischocken, Bohnen, Linsen, Erbsen, Fenchel, Gurke, Löwenzahn, Blätter von rote Bete, Kohlrabi, Möhrengrün in <b>Smoothies</b> , Möhren, Spargel, Sauerkraut, Spinat, Zucchini, Pilze	<u>In Maßen:</u> Tiefkühlgemüse mit Butter oder Sahne  <u>Nicht:</u> Sojabohnen, -sprossen
<b>Nüsse und Samen</b> → ca. 20 g/Tag	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
<b>Fette und Öle</b> → ca. 2 EL/Tag	Leinöl*), Weizenkeimöl*), Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, wenig Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
<b>Getränke</b> → 1,5-2 Liter/Tag	Wasser, ungezuckerter Tee – besonders Kräutertees (Brennnessel, Löwenzahn, Fenchel, Schafgarbe); in Maßen: Pflanzendrink (Hafer, Mandel, Reis)	Fruchtsaft, Softdrinks, Milchmixgetränke (s. u.), Sojadrink, Alkohol; <u>bis 1 Tasse erlaubt:</u> Kaffee

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b> 2 Portionen/Woche	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch; Schalentiere wie Flusskrebs, Garnele, Hummer, Shrimps, Krabben	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt, paniertes Fisch
<b>Magere Wurstwaren und mageres Fleisch</b> max. 1-2 Portionen/Woche (100 g Rohgewicht)	<u>in Maßen:</u> Hühnerfleisch, Putenfleisch/-aufschnitt, <u>selten:</u> Rinderfilet, Kalbfleisch oder Wild, Corned Beef	Generell Schweinefleisch, wie Schinkenspeck, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck, und Wurstwaren – ob Aufschnitt, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst; paniertes Fleisch
<b>Eier, Milchprodukte, Käse</b>	Eier (max. 2 pro Woche); Hafer-, Mandel-, Reis oder Kokosmilch; <u>in Maßen:</u> Joghurt 1,5 % Fett, Magerquark, Käse	Kuhmilch, Sahne; Pudding, Milchreis, Kakaozubereitungen

\*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.