

Meine Esstrategie -
Antientzündliche Lebensmittel regional

Monika Brenz-Rickert
Diplom-Oecotrophologin

Inhaltsstoff/ Bezeichnung	Regional empfehlenswerte LM	Praktische Ideen
Vitamin C (Galactolipid in Hagebutte)	Hagebutte; Broccoli, Rosenkohl, Fenchel, Grünkohl, schwarze Johannisbeeren, Sanddorn	Hagebuttenmus zum Süßen und Backen; Sanddorn- Muttersaft für Getränke, Obstsalat und Süßspeisen
Vitamin E	Pflanzenöle vor allem Weizenkeim- und Sonnenblumenöl	Für kalte Speisen und Müsli/Bowles Weizenkeimöl; Zum Anbraten und Gemüse Sonnenblumenöl oder - margarine
Polyphenole und Carotinoide	Rotes/blauges/violettes Obst und Gemüse wie Äpfel, Beeren, Kirschen, Zwetschgen und Trauben Tomaten, Möhren, Feldsalat, Grünkohl Viele Gewürze wie Oregano und Zimt	Essen Sie bunt nach dem Ampelsystem, besonders intensivfarbene Obst- und Gemüsesorten, drei Hände voll Gemüse und zwei Obst
Bromelain	Ananas	Immer frisch und nicht aus der Dose; da nicht einheimisch auf Bio-und fairtrade-Anbau achten
Curcumin	Kurkuma	Gelbwurz in allen Currysorten enthalten; gelber Reis (mit Gelbwurz gekocht) schmeckt lecker und sieht gut aus...
Capsaicin	Chilis und Paprika	Getrocknete Chili, scharfes Öl; eingelegte Paprika oder in Peperonata und Ajvar sind tolle Alternativen zu Tomatenmark ; schmecken lecker auf Pizza/zu Pasta
Monoterpene	Kümmel, Ingwer und Selleriegrün	Kümmel immer mahlen, Ingwer als Shot oder frisch im Mineralwasser/Tee
Omega-3- Fettsäuren	Lein-, Hanf-,Walnuss-,Rapsöl; Leinsamen, Walnüsse, grünes Gemüse wie Spinat/Broccoli/Feldsalat Lachs/Hering/Makrele	Täglich eine Handvoll Nüsse oder geschroteter Leinsamen oder Öl ins Müsli/Porridge/Bowle
Zink/Eisen/Selen	Linsen; Spinat, Himbeeren, Geflügel, Sesam; Soja, Haferflocken	Täglich 3-4 El Hafer decken eine Großteil des BedarfsBedarfs

Forum für Ernährungsberatung und -therapie

... damit es Ihnen besser geht!



*Monika Brenz-Rickert
Diplom-Oecotrophologin*