

Stimmen Sie Unverträglichkeiten, wie zum Beispiel eine Lactose- oder Fructose-Intoleranz, mit Ihrem Arzt ab.



Gemüse

„5 am Tag“: Versuchen Sie, fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag zu essen.



Obst

Greifen Sie vor allem zu Heidelbeeren und Ananas.



Omega-3

Verwenden Sie zum Braten und Kochen Öle mit einem hohen Omega-3-Fettanteil. Dazu gehören unter anderem Hanf- und Leinöl.



Fleisch

Tierische Eiweiße und Fette fördern Entzündungen im Körper und sollten nicht täglich auf dem Speiseplan stehen.



Milchprodukte und Eier

Nehmen Sie täglich nicht mehr als zwei bis drei Portionen an Milchprodukten zu sich. Auch Eigelb sollte nur sparsam konsumiert werden.



Alkohol & Süßigkeiten

Verzehren Sie Alkohol und Süßigkeiten nur in Maßen, da sie Entzündungen im Körper begünstigen.

Bei einigen Medikamenten ist der Konsum von Alkohol strikt verboten.

Quelle:

1 <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/bedeutung-von-obst-und-gemuese-in-der-ernaehrung-des-menschen/> (Letzter Zugriff: 07.2017).

2 <http://www.psoriasis-netz.de/themen/c7-ernaehrung/ernaehrung-index.html> (Letzter Zugriff: 07.2017).