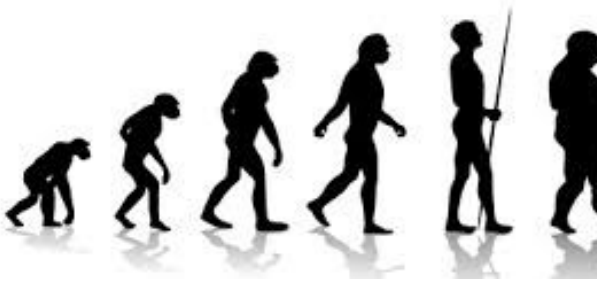


Psoriasis und der Einfluss der Ernährung

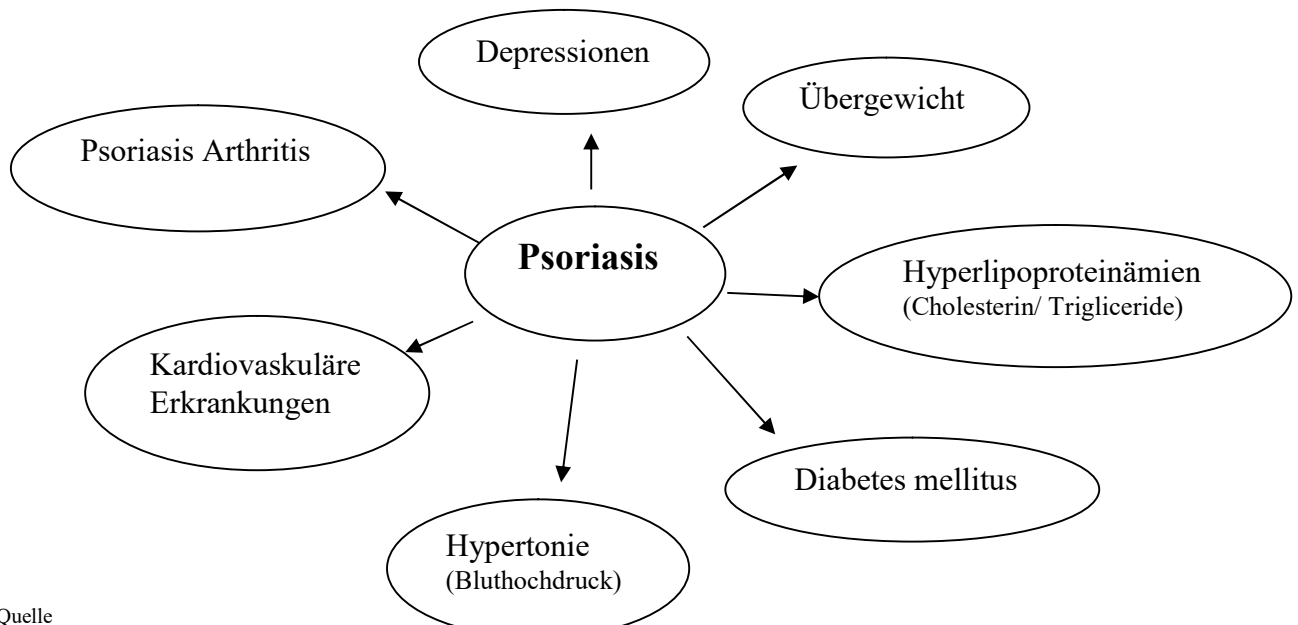
Nach heutigem Wissensstand war ernährungstechnisch die größte Veränderung in der Menschheit die Jungsteinzeit. Vor 5500 – 2200 Jahren hat der Mensch mit Ackerbau und Viehzucht begonnen. Er wurde sesshaft und durch die Mischkost haben sich das Gehirn und der menschliche Körper weiter entwickelt, bis zum heutigen Wohlstand.

In Hungerzeiten, durch einen Mangel an Nährstoffen (Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate) und Wirkstoffen (Vitamine, Mineralstoffe) wurde z.B. beobachtet, dass beim Menschen die Haut eine starke Blässe, Trockenheit, Rauheit, Elastizitätsverlust, eine Brüchigkeit der Hornhaut und ein mangelnder Glanz der Kopfbehaarung auftraten. Häufig war auch ein heftiger Juckreiz vorhanden. Durch den heutigen „Wohlstand“ kann es auch zu einer Fehlernährung kommen.



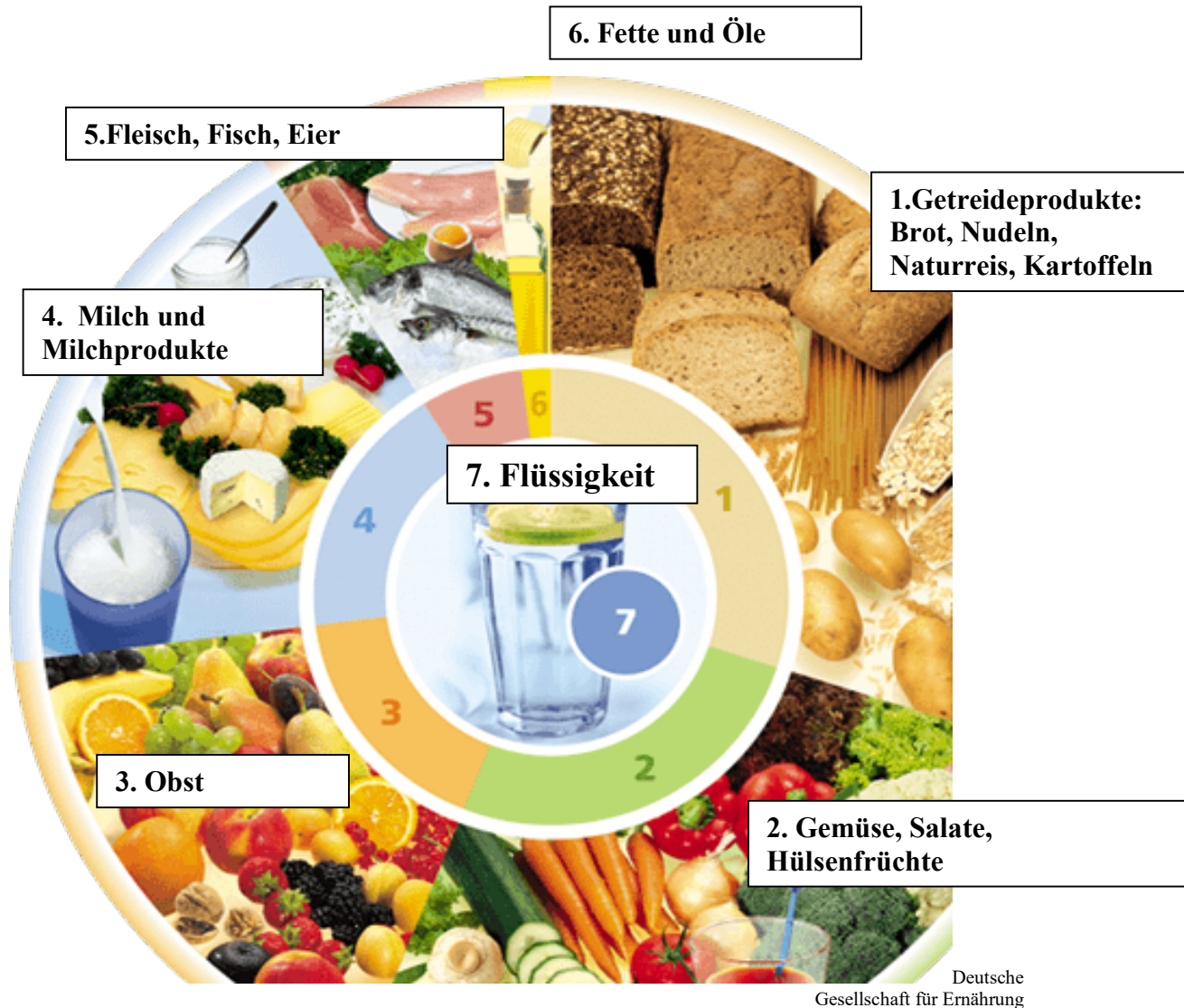
Seit über 2500 Jahren ist das Krankheitsbild Psoriasis bekannt. Es wurde immer schon nach Mitteln und Möglichkeiten gesucht, um eine Linderung zu finden.
Quelle psoriasis-netz

Die Psoriasis ist keine reine Hautsache.....



Quelle

Im Sinne der deutschen Gesellschaft für Ernährung wird der Ernährungskreis empfohlen:



1. Getreide:

sie liefern dem Körper Kohlenhydrate, den B-Komplex, Mineralstoffe (z.B. Magnesium, Eisen), Ballaststoffe und Eiweiß. Diese Inhaltsstoffe finden sich besonders konzentriert in Vollkornprodukten.

Kartoffeln:

sind wie Getreide reich an Stärke. Sie haben viel Vitamin C, Kalium und wertvolle Eiweiße.

2. Gemüse und Hülsenfrüchte:

sie versorgen den Körper mit Vitaminen (Carotin, C), Mineralstoffe (Zink, Kalium, Calcium) und mit Ballaststoffen, Kohlenhydraten und Eiweiß.

3. Obst:

enthält auch Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Kohlenhydrate (Fruchtzucker) 2 Stück oder 2 Hände voll werden an Obst pro Tag empfohlen.

4. Milchprodukte:

sie liefern reichlich, den Mineralstoff Calcium, Vitamin D3 und haben ein wertvolles Eiweiß, außerdem die Kohlenhydrate in Form von Milchzucker

5. Fleisch, Fisch, Eier:

diese Gruppe enthält viel Eisen (Fleisch, Eier) Jod (Seefisch), Vitamine (B-Komplex, E) und wertvolles Eiweiß. Lachs, Makrele und Hering haben vermehrt die Omega 3 Fettsäure, diese wirkt auch Entzündungshemmend und wirkt positiv bei Stoffwechselerkrankungen.

6. Fette und Öle:

Rapsöl, und kaltgepresste Speiseöle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind lebensnotwendig. Sie liefern essentielle Fettsäuren und sind Träger der fettlöslichen Vitamine (A/D/E/K), wirken entzündungshemmend und wirken positiv bei Stoffwechselerkrankungen

7. Flüssigkeit:

täglich ca. 2 Liter, in Form von Wasser, Tee, 3 – 4 Tassen Kaffee, oder selbstgemischte Saftschorle.

Im Ernährungskreis enthalten die Gruppen 1 – 3 auch Ballaststoffe. Das sind Gerüst- und Stützsubstanzen pflanzlicher Lebensmittel. 30 – 40 g Ballaststoffe am Tag werden empfohlen. Sie führen zu einer längeren Sättigung, die Kohlenhydrate gehen langsamer in die Blutbahn, wodurch das Gehirn längere Zeit mit Energie versorgt wird. Es sind Füllstoffe, die zu einer regelmäßigen, zügigen Entleerung des Darmes sorgen. Bei vielen

Darmkrankheiten wie Darmkrebs, Hämorrhoiden und Divertikeln haben Ballaststoffe eine schützende Wirkung.

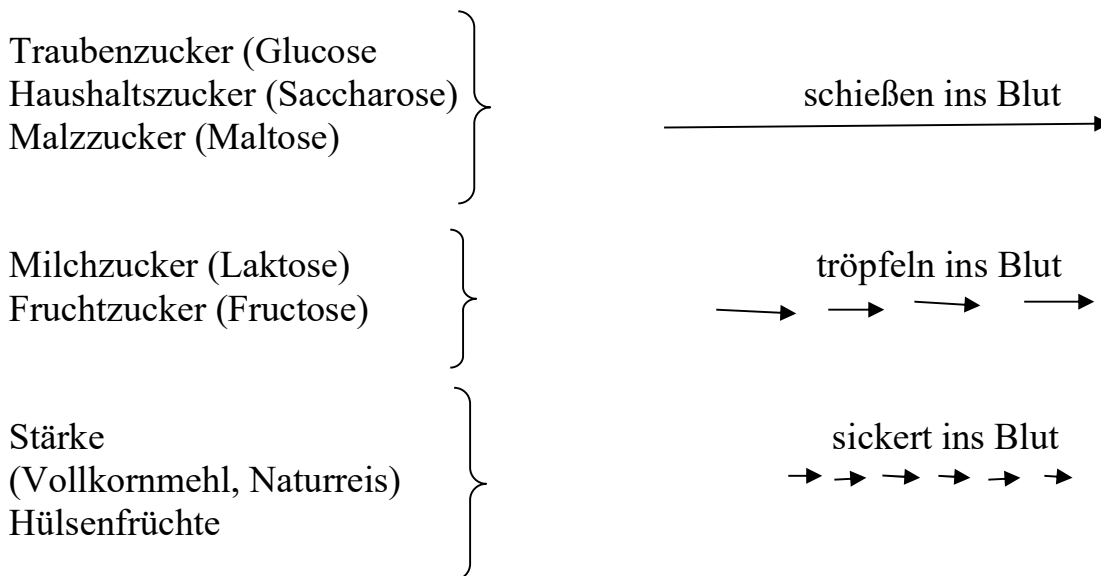
Adipositas / Übergewicht

- erhöht das Risiko für das Auftreten einer rheumatischen Arthritis
- beeinflusst die Erkrankungsschwere negativ
- verschlechtert das Ansprechen auf die Therapie
- erhöht das Risiko für begleitende Stoffwechselerkrankungen

Das Übergewicht entsteht, durch eine höhere Aufnahme als Abgabe an Energie. Die Energiezufuhr besteht aus einem Grundumsatz und einem Leistungsumsatz. Durch Muskelaufbau wird der Grundumsatz aufgebaut (Muskeln verbrennen Energie) und durch die vermehrte Bewegung wird mehr Energie verbrannt.

Diabetes mellitus

Durch schnell resorbierbare Kohlenhydrate, kann die Möglichkeit bestehen, dass nicht mehr genügend Insulin zur Verfügung steht. Je langsamer die Kohlenhydrate in die Blutbahn gelangen, desto wertvoller.



Cholesterin / Harnsäure

Viel Fleisch, Wurst, Fisch und ein großer Konsum von Fructose, können diese Krankheitsbilder verstärken.

- pro Woche werden empfohlen: 2 x Fisch (Lachs, Makrele, Hering – Omega 3)
- 3 x Fleisch
- 2 x Vegetarisch (Ovo-Lakto)

Milchprodukte sollten bevorzugt gegessen werden.

Die richtigen Fette beachten!

Herstellung von Speiseölen

Raffiniertes Speiseöl

Durch eine Pressung von ölreichen Samen und Früchten wird mit Wärme der Gewinn vergrößert und durch Erhitzung gereinigt.

Nicht raffiniertes Speiseöl

Diese Öle dürfen nur leicht erwärmt werden, um mehr Öl zu gewinnen.

Natives Speiseöl

Diese Öle dürfen nur mechanisch ohne Wärmezufuhr gepresst werden. Temperaturen die durch Reibung entstehen, sollten 50°C nicht überschreiten. Die Zugabe von Zutaten ist nicht erlaubt.

Kaltgepresstes Speiseöl

Native und nicht **raffinierte Speiseöle** sind gekennzeichnet mit „erster Pressung“ oder „kaltgepresst“. Diese Rohstoffe für die Öle werden nicht erwärmt.

Infodienst Landwirtschaft-Ernährung Maren Ottliczky

Zusammensetzung von Fetten

Einfach ungesättigte Fettsäuren

z.B. Olivenöl, Rapsöl, Avocados, Nüsse
diese Fettsäuren bildet der Mensch nicht selber, er nimmt sie über die Nahrung auf.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

kaltgepresste Speiseöle, z.B. Leinöl, Hanföl, Leindotteröl sind ein wichtiger Bestandteil der Zellwände. Sie sind auch an der Steuerung des Blutdrucks beteiligt, sorgen für einen ausgewogenen Cholesterinspiegel und wirken entzündungshemmend. Dazu gehören auch die Omega 3 Fettsäuren, z.B. in Lachs, Makrele und Hering. Sie haben eine entzündungshemmende Wirkung.

Gesättigte Fettsäuren

In größeren Mengen verzehrt (z.B. Wurst, Schmalz, Sahne, Fleisch), kann das schlechte Cholesterin LDL im Körper ansteigen. Das führt zu Ablagerungen in den Gefäßen. Das Nervensystem benötigt aber auch gesättigte Fettsäuren als Botenstoffe.

Transfettsäuren

Diese Fettsäuren sind sehr ungesund. Sie entstehen, wenn ungesättigte Fettsäuren erhitzt oder industriell gehärtet werden. Transfettsäuren sind viel enthalten in Chips, Süßigkeiten.

Quelle: ndr.ratgeber

Wo sind Omega – Fettsäuren enthalten?

Eicosapentaensäure (EPA) und Docohexaensäure (DHA) sind die biologisch aktivsten Omega-3 Fettsäuren. Sie sind reichlich in speziellen Mikroalgen (Plankton) und in Kleinstkrebsen wie Krill enthalten. Das ist auch die Nahrungskette von fettreichen Kaltwasserfischen, wie Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch und Sardine. Sie wirken entzündungshemmend und haben einen positiven Einfluss bei Stoffwechselerkrankungen.

fettreicher Fisch 100g	Omega – 3 Gehalt in mg
Sardine	2.084
Hering	1.910
Lachs	1.748
Makrele	1.327
Thunfisch	816
fettarmer Fisch 100g	
Forelle (Bach/ Regenbogenforelle)	1.024
Kabeljau / Dorsch	354
Schellfisch	183

Pflanzliche Omega- 3 Fettsäuren, die alpha- Linolensäure in mg

DEUTSCHE RENTENVERSICHERUNG BUND

REHA-ZENTRUM BORKUM
KLINIK BORKUM RIFF
www.klinik-borkum-riff.de

26757 Nordseeheilbad Borkum
Hindenburgstr. 126

Telefon
(04922) 30 20

Fax Allgemein (04922) 30 26 79
Fax Ärztl. Bereich (04922) 30 26 80
Fax Pat.-Aufnahme (04922) 30 26 81
Fax Verwaltung (04922) 30 26 82

Samen, Nüsse, Öle 100 g /ml	Alpha-Linolensäure/ Omega 3 Fettsäure
Chia- Samen	18000
Leinsamen geschrotet	17000
Walnüsse	8000
Leinöl	61500
Rapsöl	9300
Walnussöl	10100
Sojaöl	7000
Weizenkeimöl	7800
Olivenöl	800
Nachtkerzenöl	5000

Omega – 6 Fettsäuren

Zu den mehrfach ungesättigten Omega- 6 Fettsäuren gehören:

Linolsäure, Gamma Linolensäure, Arachidonsäure

Sie sind essentiell und müssen auch mit der Nahrung aufgenommen werden, z.B. in Margarine ist reichlich enthalten. Diese Fettsäuren haben eine wichtige Fixierung des Sauerstoffes in den Zellhüllen, wodurch Keime wie Viren und Bakterien abgewehrt werden können.

Es wird empfohlen, ein Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 $< 5 : 1$ einzuhalten, da sich diese gegenseitig beeinflussen. Häufig ist ein Mangel an Omega 3 größer, deshalb wird vermehrt auf diese Fettsäure hingewiesen.

alle Angaben in g pro 100 g Lebensmittel

	Omega 9	Omega 6	Omega 3	Omega6 : Omega 3
Distelöl	11,4 g	73,9 g	0,5 g	148 : 1
Traubenkernöl		65,9	0,5	1330 : 1
Sonnenblumenöl	21,9	61,0	0,5	122 : 1
Kürbiskernöl		49,4	0,5	100 : 1
Maiskeimöl	24,8	54,3	1,0	54 : 1
Erdnußöl	46,8	25,8	0,8	32 : 1
Olivenöl	70,0	8,6	0,8	11 : 1
Weizenkeimöl		55,7	7,8	7 : 1
Sojaöl	23,4	49,5	7,0	7 : 1
Walnußöl	15,2	57,3	10,1	6 : 1
Hanföl		56,0	13,0	3 : 1
Rapsöl	60,2	20,4	9,3	2 : 1
Leinöl	16,2	15,1	61,5	1 : 4

der kleine souci-Fachmann-kraut /www.lebensmittellexikon.d

Arachidonsäure fördert Entzündungen (z.B. Psoriasis Arthritis) und ist ein tierisches Fett

Lebensmittel auf 100 g	Arachidonsäure in mg (Omega 6 FS)
Schweineschmalz	1.700
Kalbsleber	352
Leberwurst, grob	227
Hühnerbrust mit Haut	161
Butter	113
1 Hühnerei ca. 60 g	60
Schinken gekocht	50
Camembert 60 % F.i.Tr.	34
Camembert 30 % F.i.Tr.	13
Kabeljau	17
Kuhmilch 3,5 % Fett	3
Kuhmilch 1,5 % Fett	1

Folgende Angaben werden empfohlen:

von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung):

Beispiel: 2200 kcal / Tag 70 g Fett/ Tag davon 0,5 % Omega 3 Fettsäuren
 = 1 EL: Rapsöl oder 1 Scheibe Zuchtlachs

nach Dr. Adam (Ernährungsmediziner) bei entzündlichen Erkrankungen oder Schüben:

Zufuhr der Arachidonsäure < 80 mg / Tag

Empfehlung einer ausgewogenen Ernährung bei Psoriasis

1. insgesamt weniger Fett essen, maximal 30% von der Gesamtenergiemenge
2. geringere Fettmengen aus tierischen Lebensmitteln (Ausnahme Fisch) zu sich nehmen und weniger pflanzliche Fette, die von Natur aus fest oder gehärtet sind.
3. den Verzehr fettreicher Kaltwasserfische erhöhen, dafür weniger Fleisch, oder 1 – 2 x pro Woche Fischkonserven statt Wurst
4. weniger Sonnenblumen-, Distel-, Maiskeimöl und daraus hergestellte Margarinesorten und dafür mehr Lein-, Raps-, Walnuss- und Olivenöl verwenden.
5. pflanzenbetonte Kost mit viel Ballaststoffen, s. Ernährungskreis
6. regelmäßige körperliche Aktivität reguliert das normale Hunger -, Sättigungsgefühl

Quellennachweis

www.ak-omega.de 3 fettsäuren

[www.chia-samen-info/ nachrwerte-kalorien- Inhaltsstoffe.ht](http://www.chia-samen-info/nachrwerte-kalorien-Inhaltsstoffe.ht)

www.gesundheitstrends.de/ernaehrung/vitalstoffe/omega3

www.lebensmittellexikon.de

<http://Vitamine-ratgeber.com/fettsauren/omega-6-fettsauren>

<http://www.apotheken-umschau.de/Psoriasis>

<http://www.beta.leben.de/cholesterin> senken

DGE Deutsche Gesellschaft für Ernährung

DDG Deutsche Diabetes Gesellschaft

Gesund HEIT G.V.AT öffentliches Gesundheitsportal Österreichs

Verbraucherzentrale Bayern

Nährwerte Souci-Fachmann-Kraut

Psoriasis Netz

ndr.Ratgeber

Infodienst Landwirtschaft-Ernährung-Maren Ottliczky

Dommasch et.al Br. J.Demuntol 2015

De Bastian et. Al Dermatology 2015

<https://www.pexels.com/de> freie und kostenlose Bilder

<https://pixabay-com.de> Bilder

www.lebensmittelfotos.com/freigestellte-Bilder