



bunt & gesund
CLAUDIA KASTIZEN
Journalismus • Ernährungsberatung

Antientzündliche Ernährung bei Endometriose

Aus Entzündungsboostern werden Entzündungsbekämpfer

Endometriose: Oft dauert es lange, bis betroffene Frauen überhaupt die Diagnose bekommen. Denn die Erkrankung wird auch das „Chamäleon der Gynäkologie“ bezeichnet, da sie viele verschiedene Symptome und Beschwerden verursachen kann. Bis zur Diagnose haben viele Frauen einen langen Leidensweg hinter sich.

Endometriose ist eine chronisch entzündliche Erkrankung. Gewebe, das der Gebärmutter Schleimhaut ähnlich ist, wächst außerhalb der Gebärmutter. Dieses Gewebe kann sich im Bauch- oder Beckenraum und prinzipiell an jeder Stelle des Körpers ansiedeln. Laut der Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V. sind nach Schätzungen hierzulande 2 Millionen Mädchen und Frauen betroffen. Etwa die Hälfte hat keine Beschwerden. Aber die andere Hälfte der Betroffenen leidet unter chronischen Schmerzen und vielen weiteren Symptomen und Folgen, wie zum Beispiel einer eingeschränkten Fruchtbarkeit.

Eine antientzündliche Ernährung kann ein Baustein von vielen sein, der Linderung bringt. In Bezug auf die Ernährung können zusätzlich auch der Verzicht auf histaminreiche Lebensmittel und der Verzicht auf Gluten helfen. Das kann individuell sehr unterschiedlich sein. Über ein Ernährungstagebuch und natürlich auch mithilfe von Fachkräften kann Frau herausfinden, welche Lebensmittel ihr guttun und welche nicht.

Eine antientzündliche Ernährung ist immer eine gute Idee und ist sehr einfach umzusetzen. Ich habe drei typische und beliebte Mahlzeiten „auf gesund gedreht“. Genuss ohne Verzicht, ruck zuck selbst gemacht. Im Handumdrehen werden so aus Entzündungsboostern leckere Entzündungsbekämpfer.

Frühstück: Vom Entzündungsbooster zum



Kuhmilch

kann Müdigkeit hervorrufen und Entzündungen auslösen

Schokolade

enthält Zucker, ungesunde Fette

Weissmehl

keine Ballaststoffe, schneller Anstieg des Blutzuckerspiegels

Foto mit KI generiert



Entzündungsbekämpfer



Foto mit KI generiert

Mittagessen: Vom Entzündungsbooster zum



Foto mit KI generiert



Entzündungsbekämpfer

Vollkornbrötchen

enthält viele Ballaststoffe

Weißkohl, Karotten, Tomaten,
Gurken, Avocado

viele Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe,
Ballaststoffe (Kohl kann blähend wirken - bei
Endometriose besser weglassen)

Räuchertofu

pflanzliches Eiweiß

selbstgemachtes

Zaziki

bei Endometriose besser ohne
Knoblauch, Joghurt enthält
Milchsäurebakterien, Kräuter
enthalten Antioxidantien

Foto: bunt & gesund

Abendessen: Vom Entzündungsbooster zum



weiße Nudeln

enthalten leere Kohlenhydrate,
lassen den Blutzuckerspiegel
schnell ansteigen, Gefahr von
Heißhunger nach kurzer Zeit

Tomatensoße als Fertigprodukt

kann viel Zucker, Aromastoffe und
Konservierungsstoffe enthalten

Foto mit KI generiert



Entzündungsbekämpfer



Foto: bunt & gesund