

# ERNÄHRUNG

BEI CHRONISCH ENTZÜNDLICHEN HAUTERKRANKUNGEN



# INHALT

<b>VORWORT</b>	5	<b>FLEISCH, WURST UND EIER</b>	
<b>ERNÄHRUNG BEI CHRONISCH ENTZÜNDLICHEN HAUTERKRANKUNGEN</b>		(Pflanzliche) Proteine für mehr Energie	20
Ernährung und Haut	6	<b>FISCH</b>	
Ernährungstagebuch	7	Leicht verdauliche Proteinquelle	22
Ernährung bei Neurodermitis und Psoriasis	8	<b>FETTE UND ÖLE</b>	
Ernährung bei Urtikaria, Dermatitis herpetiformis Duhring, Roseacea und Akne	9	Fette, Omega-3-Fettsäuren: Natürliche Entzündungshemmer	24
Gesunde Ernährung: Ausgewogen und abwechslungsreich	10	<b>SALZ, KRÄUTER UND GEWÜRZE</b>	
Österreichische Ernährungspyramide	11	Raffinierte Würze durch frische Kräuter	25
<b>GETRÄNKE</b>		<b>ZUCKER</b>	
Trinken: Basis der gesunden Ernährung	12	Süße Versuchung	26
<b>OBST, GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE</b>		<b>10 TIPPS: ESSEN UND TRINKEN MIT GENUSS</b>	28
Gesunde Frische: Reichlich Vitamine und Mineralstoffe	14	<b>WEITERE INFORMATIONEN</b>	30
Ballaststoffe: Unverdaulich, aber nützlich	15		
<b>GETREIDE UND KARTOFFELN</b>			
Volle Kraft aus Korn und Knolle	16		
Kohlenhydrate: Wichtiger Nährstoff	17		
<b>MILCH UND MILCHPRODUKTE</b>			
Kalzium für gesunde Knochen	18		
Pflanzliches Kalzium	19		

# VORWORT



**Nicole Strommer**  
Diätologin und Energie- und  
Umweltmanagerin

Chronisch entzündliche Hauterkrankungen treten laufend oder in immer wiederkehrenden Abständen auf – also chronisch. Warum manche Menschen eine chronische Erkrankung entwickeln ist aktuell noch nicht ganz geklärt. Diskutiert werden Genetik, Umwelteinflüsse, Stress und Lebensweise. Aktuell erscheint eine Kombination aus allen genannten am wahrscheinlichsten. Auch wenn es bei chronischen Hauterkrankungen nicht DIE Diät gibt, hat eine gesunde und ausgewogene Ernährung einen Einfluss. Eine angepasste, gesunde und pflanzenbasierte Ernährung kann das Auftreten eines Schubs verzögern, abschwächen und unter Umständen sogar verhindern. Eine gesunde Ernährung versorgt jede und jeden – egal ob gesund oder krank – mit

Energie, wichtigen Nährstoffen und kann damit unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unser Energielevel verbessern. Daher macht es Sinn, sich mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zu beschäftigen, in seinen Körper hineinzuhören und ihn bestmöglich über die Ernährung zu unterstützen und damit das chronische Geschehen positiv zu beeinflussen. Diese Broschüre bietet Ihnen eine gute Übersicht über die Basis einer gesunden Ernährung bei chronischen Hauterkrankungen. Denken Sie jedoch daran, sich bei Fragen und Beschwerden an Fachkräfte wie Ihre Ärztin/Arzt bzw. zum Thema Ernährung an Diätologen:innen zu wenden.

*Ihre Nicole Strommer*

Hinweis:

Der Inhalt der Broschüre wurde mit der Diätologin Nicole Strommer erarbeitet und überprüft.

Mehr zu Nicole Strommer finden Sie unter [www.nahrung-ist-einmalig.at](http://www.nahrung-ist-einmalig.at).

Stand der Informationen: 11/2022



# ERNÄHRUNG BEI CHRONISCH ENTZÜNDLICHEN HAUTERKRANKUNGEN: INDIVIDUELL UND AUSGEWOGEN



## ERNÄHRUNG UND HAUT

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung kann einiges: Sie versorgt den Körper mit ausreichend Energie und Nährstoffen und kann auch Krankheiten vorbeugen. Bei einer Vielzahl von Hauterkrankungen stellt die Ernährung einen wichtigen zusätzlichen Baustein in der Behandlung dar, auch wenn es nicht „die eine“ Diät gibt, kann eine gesunde und ausgewogene Ernährung einen Schub verzögern, abschwächen oder unter Umständen sogar verhindern. Ärzt:innen oder

eine qualifizierte Ernährungsberatung sind die richtigen Ansprechpersonen für alle Fragen rund um Ernährung. Es zeigt sich, dass eine pflanzenbasierte und ausgewogene Ernährung die Grundlage sein sollte. Individuelle Unverträglichkeiten oder andere Erkrankungen wie Diabetes mellitus sollten dabei berücksichtigt werden. Wichtig: neben dem Ernährungsverhalten spielen auch andere Faktoren eine Rolle, wie z.B. Stress, Schlafqualität und klimatische Veränderungen.

## MIT DEM ERNÄHRUNGSTAGEBUCH ZUR VERTRÄGLICHEN KOST

Generell gibt es Lebensmittel, die auch von Gesunden eher besser oder eher weniger gut vertragen werden. Bei z.B. Neurodermitis zeigt sich, dass ein bestimmter Teil der Betroffenen auch an klinisch relevanten Nahrungsmittelallergien leidet. Daher sollte eine umfassende allergologische Diagnostik stattfinden. Durch die Meidung individueller Allergene bzw. Nahrungsmittel kann eine signifikante Besserung des Hautzustandes beobachtet werden. Grundlage individueller Ernährungsempfehlungen bildet ein Ernährungstagebuch. Hier sollten verzehrte Lebensmittel und Getränke notiert werden sowie weitere Triggerfaktoren und der Verlauf des Hautzustandes. So können mögliche Zusammenhänge zwischen Ernährung und einer Hautverschlechterung erkannt werden.



The notebook page contains a handwritten table with the following structure:

Nahrungsaufnahme		Verträglichkeit		
Datum	Uhrzeit	Nahrungsmittel	Bemerkung	Hautzustand
20.09.	8.30	Toast mit Marmelade	keine Beschwerden	
20.09.	11.10	Trauben (weiß)	leichte Krämpfe	ca. 12.00 ☹️



Das Führen eines Ernährungstagebuchs in Kombination mit anderen Triggerfaktoren und der Veränderung der Haut empfiehlt sich bei allen chronischen Hauterkrankungen. So können mögliche Rückschlüsse gezogen und das Krankheitsbild positiv beeinflusst werden. Je nach Hauterkrankung gibt es im Bezug auf Ernährung andere Besonderheiten, diese sind hier kurz aufgelistet.

## ERNÄHRUNG BEI NEURODERMITIS



„Die“ Neurodermitis-Diät gibt es nicht! Wichtig ist jedoch die Abklärung ob Lebensmittelallergien bestehen, da bestehende Nahrungsmittelallergien bei Neurodermitis-Patienten:innen eine Hautverschlechterung provozieren können. Grundlage der Ernährungstherapie bilden daher die allergologische Diagnostik und das Führen eines Ernährungstagebuchs in Kombination mit Hautveränderungen. Auslassdiäten sollten nur in Zusammenarbeit mit erfahrenen Fachkräften durchgeführt werden. Unnötige Diäten ohne fachliche Betreuung sind auf Grund der Gefahr einer Fehlernährung sowie emotionaler Belastung strikt abzulehnen.

## ERNÄHRUNG BEI PSORIASIS

Die Schuppenflechte ist neben Neurodermitis die häufigste entzündliche Hauterkrankung. Übergewicht wirkt sich ungünstig auf den Verlauf aus, weshalb neben einer ausgewogenen und gesunden Ernährung auch auf Normalgewicht geachtet werden sollte.

## ERNÄHRUNG BEI URTIKARIA

Hier spielen echte Lebensmittelallergien eine untergeordnetere Rolle. Bei Betroffenen sind eher Pseudoallergien anzutreffen. Ein Teil der Urtikaria-Patienten:innen leidet an Unverträglichkeitsreaktionen gegenüber künstlichen oder auch natürlich vorkommenden Inhaltsstoffen von Lebensmitteln. Von einer Pseudoallergie spricht man, wenn es zu den gleichen Symptomen wie bei einer Allergie kommt, jedoch keine Allergie-spezifischen Antikörper vom Typ IgE im Blut nachgewiesen werden oder die klassischen Hauttests zum Nachweis einer sog. Typ-I-Allergie negativ sind. Daher ist hier das Führen eines Tagebuches von besonderer Bedeutung um Pseudoallergien ausfindig zu machen.

## ERNÄHRUNG BEI DERMATITIS HERPETIFORMIS DUHRING

Das ist die Hautmanifestation der Zöliakie – sprich eine Unverträglichkeit gegenüber Gluten, dem Klebereiweiß. Daher muss auf alle glutenhaltigen Getreidesorten verzichtet werden. Die Ernährungsumstellung sollte in Zusammenarbeit mit einer Ernährungsfachkraft erfolgen.

## ERNÄHRUNG BEI ROSACEA

Auch hier gibt es keine eigene Diät, jedoch sollten Lebensmittel vermieden werden, die zu einer Gefäßerweiterung führen. Dazu zählen vor allem Alkohol, Kaffee, Schwarz- und Grüntee sowie heiße Getränke und scharf gewürzte Speisen.

## ERNÄHRUNG BEI AKNE

Bei Akne scheint insbesondere der Zucker Auswirkungen auf die Haut zu haben. Eine Ernährung mit einem hohen Anteil an Hülsenfrüchten, Gemüse und Vollkorn kann die Anzahl und Schwere der Akneläsionen vermindern.



## GESUNDE ERNÄHRUNG: AUSGEWOGEN UND ABWECHSLUNGSREICH

Die Ernährungspyramide bildet in sieben Stufen übersichtlich ab, wie sich eine ausgewogene Ernährung zusammensetzt. Grundsätzlich kann jedes Lebensmittel Bestandteil der Ernährung sein, die Ernährungspyramide gibt jedoch Orientierung, welche Mengenverhältnisse für die einzelnen Lebensmittelgruppen empfehlenswert sind.

### 1. STUFE:

Alkoholfreie bzw. energiearme Getränke bilden die Grundlage der Ernährung. Wasser ist der wichtigste Bestandteil auf dem täglichen Speiseplan. 1,5 Liter sollten wir pro Tag zu uns nehmen.

### 2. STUFE:

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst bilden eine besonders wichtige Stufe. Täglich drei Portionen Gemüse im Idealfall davon 1 Portion roh und zwei Portionen Obst.

### 3. STUFE:

Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel sollten mit täglich vier Portionen auf dem Speiseplan stehen. Hier vor allem die Vollkornvariante.

### 4. STUFE:

Bei den drei Portionen Milch und Milchprodukten täglich sind ungesüßte Varianten zu

bevorzugen. Bei den Fetten und Ölen sollte den pflanzlichen Ölen der Vorzug gegeben werden – ein bis zwei Esslöffel täglich. Statt pflanzlichen Ölen können auch Nüsse und Samen eingesetzt werden.

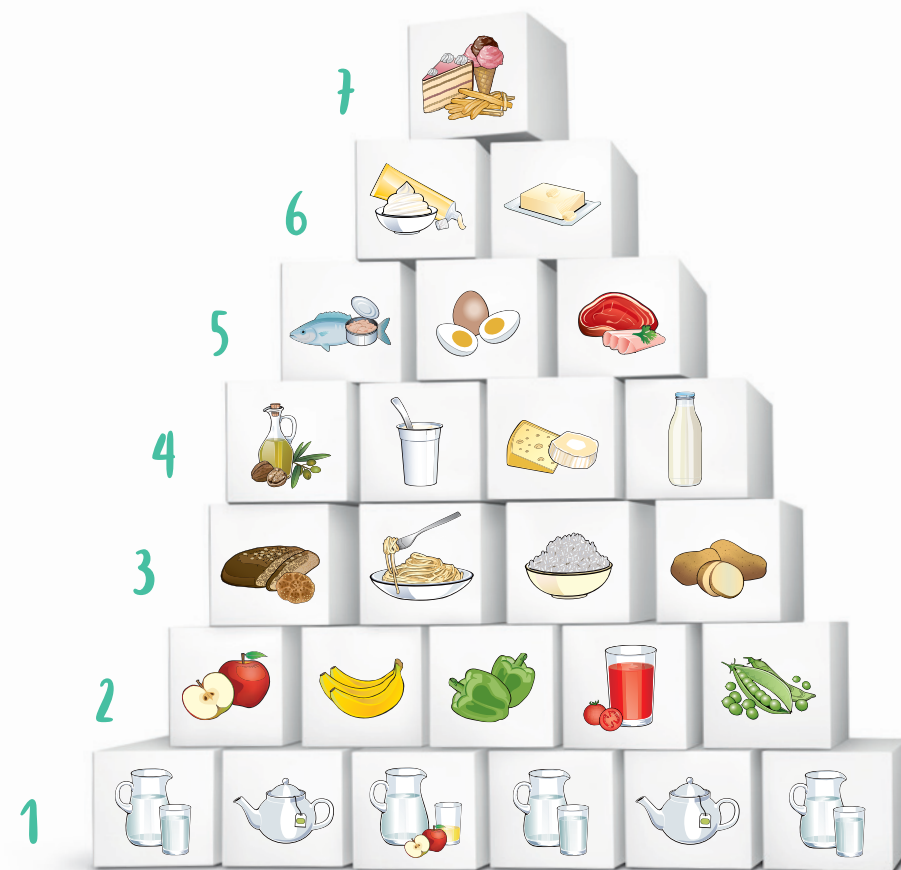
### 5. STUFE:

Mit einem maßvollen Verzehr von maximal drei Portionen mageren Fleisches oder magerer Wurst sowie maximal drei Eiern pro Woche und ein bis zwei Portionen Fisch liegt man in dieser Gruppe richtig.

### 6. UND 7. STUFE:

Die Spitze der Pyramide weist auf einen sparsamen Verzehr von Streich-, Back- und Bratfetten hin. Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel wie Süßigkeiten, Snacks und energiereiche Getränke sind nicht verboten, sollten aber nur selten zugeführt werden.

## DIE ÖSTERREICHISCHE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



Quelle: Bundesministerium für Gesundheit





## TRINKEN: BASIS DER GESUNDEN ERNÄHRUNG

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist die Basis einer gesunden Ernährung. Ein gesunder Erwachsener benötigt 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Besonders gut geeignet sind kalorienfreie Flüssigkeiten wie Wasser, Kräuter- und – je nach Verträglichkeit – Früchtetees. Gezuckerte Getränke sollten auf Grund ihres hohen Zuckergehaltes nur selten getrunken werden. Kaffee stellt in der Regel – außer bei Rosacea – kein Problem dar.



### GUT FÜR MICH

#### GETRÄNKE:

Wasser, stilles Mineralwasser, milder Kräutertee, säurearmer und verdünnter Obstsaft, Gemüsesaft



### NICHT GUT FÜR MICH

#### GETRÄNKE:

Limonaden und andere zuckerhaltige Getränke, sehr heiße Getränke, Alkohol



## TIPP!

#### Alkohol: Ein Gläschen in Ehren?

Ein generelles Alkoholverbot für Menschen mit chronisch entzündlichen Hauterkrankungen gibt es nicht. Während eines Schubs sollte jedoch gänzlich auf alkoholische Getränke verzichtet werden. In hochprozentiger Form kann Alkohol zudem die Darmschleimhaut reizen. Generell gilt: Je weniger Alkohol umso besser – auch für Gesunde.





# OBST, GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE

## GESUNDE FRISCHE: REICHLICH VITAMINE UND MINERALSTOFFE

Obst, wie auch Gemüse, sind ein wesentlicher Lieferant von Vitaminen, Mineral-, Ballast- sowie sekundären Pflanzenstoffen. Diese werden für viele wichtige Körperfunktionen gebraucht. Unser Körper kann Vitamine und Mineralstoffe nicht selbst produzieren und die meisten auch nicht langfristig speichern. Daher ist es wichtig, dass wir diese Stoffe täglich zu uns nehmen. Fünf Portionen Obst und Gemüse bzw. Hülsenfrüchte pro Tag sind für eine gesunde Ernährung empfehlenswert. Eine Portion entspricht etwa einer Handvoll, bei Salat und Beeren zwei Hände voll.

In unserem Körper entstehen jeden Tag sogenannte freie Radikale, z. B. durch verschiedene Stoffwechselfvorgänge. In einem gewissen Maß werden sie vom Organismus

auch benötigt, u. a. bei der Abwehr von Bakterien und Viren. Durch Entzündungsprozesse im Körper, können jedoch zu viele freie Radikale entstehen und Schaden anrichten. Sie können Zellmembranen angreifen und einen Stoffwechselprozess in Gang setzen, bei dem entzündungsfördernde Fettsäuren entstehen. Antioxidantien fangen freie Radikale ab und machen sie unschädlich. Dadurch werden sowohl Schäden durch die freien Radikale als auch die Bildung der entzündungsfördernden Fettsäuren vermindert. Antioxidantien sind essenziell, d. h. der Körper benötigt sie, kann sie aber nicht selbst bilden. Vitamin C, Vitamin E, Provitamin A, die Spurenelemente Selen und Zink sowie die sekundären Pflanzenstoffe Carotinoide und Flavonoide zählen dazu. All das liefert uns Obst und Gemüse!

Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte sind besonders ballaststoffreich und können daher bei einer schnellen Steigerung zu Blähungen führen. Manche Gemüsesorten wie Hülsenfrüchte, Kohl, Kraut, Zwiebel, Steinobst, und Trockenfrüchte können zusätzlich Blähungen begünstigen. Sollte dies der Fall sein, empfiehlt es sich, diese Lebensmittel anfangs nur in kleinen Mengen einzusetzen und Schritt für Schritt zu erhöhen.



## BALLASTSTOFFE: UNVERDAULICH, ABER NÜTZLICH



Ballaststoffe sind unverdauliche Kohlenhydrate. Sie sind ausschließlich in pflanzlichen, nicht in tierischen Nahrungsmitteln enthalten. Ballaststoffe haben viele nützliche Eigenschaften: Sie erhöhen die Speichelsekretion während des Verdauungsvorgangs, führen zu einer besseren Sättigung und regen die Darmtätigkeit an. Allgemein bekannt ist, dass Getreide und Getreideprodukte, insbesondere Vollkorn, einen hohen Ballaststoffanteil haben. Gemüse und Obst sind jedoch ebenso wichtige Ballaststofflieferanten in unserer Nahrung.

Für Menschen mit Hauterkrankungen ist ein hoher Ballaststoffanteil in der Ernährung empfehlenswert. Ballaststoffe binden Wasser und können so den Stuhl eindicken. Außerdem wirken sie sich positiv auf Entzündungsprozesse aus und verlangsamen den Blutzuckeranstieg.



## TIPP!

### Frisch oder tiefgekühlt?

Am besten ist frisches Obst und Gemüse mit kurzen Lieferwegen und -zeiten, das nach dem Kauf bald verbraucht wird. Tiefkühlware kann jedoch auch eine gute Alternative sein. Sie wird in der Regel bereits kurz nach der Ernte schockgefrostet und licht- sowie luftgeschützt verpackt. Dadurch bleiben viele Vitamine erhalten.



# GETREIDE UND KARTOFFELN

## VOLLE KRAFT AUS KORN UND KNOLLE

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Sie enthalten fast kein Fett, aber viele Vitamine, Mineral-, Ballast- sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Vollkornprodukte sind besonders reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Diese wichtigen Nährstoffe befinden sich vor allem in den Randschichten und im Keim-

ling von Getreidekörnern, dem Bereich, der bei Weißmehl entfernt wird. Da viele einen hohen Ballaststoffgehalt nicht mehr gewohnt sind, empfiehlt es sich, anfangs auf feinvermahlene Vollkornprodukte zurückzugreifen. Darüber hinaus gehören Vollkornprodukte und auch Kartoffeln neben Hülsenfrüchten zu den pflanzlichen Eiweißlieferanten in unserer Nahrung.



### GUT FÜR MICH

#### GETREIDEPRODUKTE:

Vollkornprodukte je nach Verträglichkeit grob oder fein (z. B. Vollkornmehl und Grieß), ganze Körner, Getreideflocken, Buchweizen, Grünkern, Dinkel, Hafer, Hirse, Quinoa, Amaranth, Vollkornnudeln

#### BACKWAREN:

Vollkornbrot, fein gemahlenes Vollkornbrot, Pumpernickel, Knäckebrot, fettarmes Gebäck, Produkte aus Rühr-, Hefe-, Biskuit- und Topfenteig

#### KARTOFFELN:

zubereitet als Salzkartoffeln, gekochte Kartoffeln, Folienkartoffeln, Kartoffelauflauf oder -knödel



### NICHT GUT FÜR MICH

#### GETREIDEPRODUKTE:

Weißmehl, fertige Müslimischungen

#### BACKWAREN:

Weißbrot, Semmel, Kornspitz, Schwarz- und Mischbrot, fette Backwaren (z. B. Sahn- oder Cremetorten), Blätterteig, Fettgebackenes

#### KARTOFFELN:

zubereitet als Pommes frites, Bratkartoffel und mit viel Fett

## KOHLHYDRATE: WICHTIGER NÄHRSTOFF

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken und auch Kartoffeln haben einen hohen Anteil an Kohlenhydraten und sind daher wichtige, leicht verdauliche Energielieferanten. Alle Kohlenhydrate sind im weiteren Sinne eigentlich Zucker. Sie unterscheiden sich jedoch in ihrer Zusammensetzung. Für die ausgewogene und gesunde Ernährung sollten sogenannte langkettige Kohlenhydrate aus Stärke bevor-



zugt werden, wie sie in Kartoffeln, Getreide und Getreideprodukten, aber auch Gemüse enthalten sind. Sie müssen vor der Verwertung vom Körper erst aufgespalten werden und stehen daher nicht sofort als Energielieferant zur Verfügung. Der Blutzuckerspiegel wird durch sie nur langsam erhöht.

Anders ist dies bei Trauben-, Frucht-, Haushalts-, Malz- oder Milchzucker, den sogenannten kurzkettigen Kohlenhydraten. Sie gehören zu den schnell verfügbaren Kohlenhydraten, die den Blutzuckerspiegel sehr rasch in die Höhe schnellen lassen.

Menschen mit Hauterkrankungen können Kohlenhydrate ganz normal in ihre Ernährung einbauen. Auf individuelle Unverträglichkeiten ist zu achten, sie sollen jedoch keinesfalls gestrichen werden.



## TIPP!

#### Aufgepasst: Dunkles Brot heißt nicht gleich Vollkorn!

Dunkler Teig oder Körner bedeutet nicht immer Vollkorn. Viele dunkle Brotsorten sind z.B. mit Malz eingefärbt. Weißmehlprodukte haben oft Körner auf der Kruste. Auch klangvolle Namen wie Fitnessbrötchen oder Mehrkornbrot bezeichnen nicht unbedingt Vollkornprodukte. Anders ist das bei „Vollkornbrot“: Das darf nur so genannt werden, wenn der Mehanteil mindestens zu 90 % aus Vollkornmehl oder -schrot besteht.



# MILCH UND MILCHPRODUKTE



## KALZIUM FÜR GESUNDE KNOCHEN

Milch und Milchprodukte enthalten viel Kalzium, den mengenmäßig wichtigsten Mineralstoff in unserem Körper. Kalzium ist, neben Vitamin D, am Knochenaufbau beteiligt. Bei einer ausgewogenen, gesunden Ernährung sind zwei bis drei Portionen Milch und Milch-

produkte täglich, z. B. Joghurt, Topfen oder Käse, ideal. Während einer Behandlung mit Kortikoiden sollte besonders auf eine ausreichende Kalziumzufuhr geachtet werden, da die Therapie Osteoporose, also einen vermehrten Knochenabbau, fördern kann.

## PFLANZLICHES KALZIUM

Auch pflanzliche Lebensmittel stellen eine gute zusätzliche Kalziumquelle dar. Im Vergleich mit Hart- und Schnittkäse liefern pflanzliche Lebensmittel zwar weniger Kalzium, können aber zur Deckung des Bedarfs beitragen. Besonders kalziumreiche pflanzliche Lebensmittel sind: Mohn, Sesam, Brennessel, Grünkohl, Petersilie, Mandeln, grünes Blattgemüse, wie Rucola,



### GUT FÜR MICH

#### MILCHPRODUKTE:

Milch, fermentierte Milchprodukte (z. B. Joghurt, Buttermilch, Kefir, Sauermilch), Topfen, Schlagobers in kleinen Mengen, Hart- und Schnittkäse wie Emmentaler, Gouda sind besonders kalziumreich



### NICHT GUT FÜR MICH

#### MILCHPRODUKTE:

Schlagobers in großen Mengen, Crème fraîche, gezuckerte Fruchtjoghurts oder Milchgetränke





# FLEISCH, WURST UND EIER



## (PFLANZLICHE) PROTEINE FÜR MEHR ENERGIE

Fleisch ist eine gute Eiweißquelle, enthält aber auch gesättigte Fettsäuren (ungünstige Fettsäuren) und Cholesterin. Eine pflanzenbasierte Ernährung liefert gesundheitliche Vorteile weshalb maximal 3 Portionen Fleisch (inklusive Wurst) in der Woche gegessen werden sollen. Neben Fleisch, Eiern, Fisch, Milch und Milchprodukten liefern Tofu, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, Vollkornprodukte und Kartoffeln besonders hochwertiges pflanzliches Eiweiß. Eiweiß wird zum

Aufbau von Körpermasse benötigt, außerdem gehört auch die Unterstützung des Immunsystems zu den Aufgaben dieses wichtigen Energielieferanten.

Eiweiße wie das Albumin sind auch für den Medikamententransport, d. h. für die Bindung von Wirkstoffen im Blut, wichtig und dafür, dass Flüssigkeit in den Blutgefäßen (Venen) gehalten wird. Ein Eiweißmangel kann zu Ödemen führen. Wer gänzlich auf tierische Produkte verzichtet (vegane Ernährung),

sollte sich, für eine ideale Eiweißzufuhr und zu Vitamin B12 Präparaten von Ernährungsfachkräften beraten lassen. Da Fleisch und insbesondere stark verarbeitetes Fleisch wie Wurst und Würstel Entzündungsprozesse fördern kann, sollte Fleisch und Wurst in Maßen gegessen werden, da sich der Verzehr von großen Mengen möglicherweise negativ auf den Krankheitsverlauf auswirkt. Ferner scheint es Hinweise zu geben, dass der Konsum, insbesondere von großen Mengen rotem Fleisch und Wurst, das Risiko zur Entwicklung von Darmkrebs erhöht.



## GUT FÜR MICH

### FLEISCH:

in Maßen mageres und zartes Fleisch von Huhn, Pute, Rind, aber auch von Wild, Lamm, Kaninchen, Ziege, fettarm zubereitet (gekocht, gegrillt, geschmort)

### FLEISCHPRODUKTE:

magere Wurstsorten, Braten- und Geflügelaufschnitt, gekochter Schinken, luftgetrockneter Schinken, Lachsschinken

### EI:

zubereitet als weich gekochtes Ei, Eierspeise, Omelette, Eierstich



## NICHT GUT FÜR MICH

### FLEISCH:

geräuchertes, gepökeltes, paniertes, scharf gewürztes oder scharf angebratenes Fleisch, sehr fettes Fleisch vom Rind, Hammel oder Schwein, von Gans oder Ente, Innereien – insbesondere in großen Mengen

### FLEISCHPRODUKTE:

geräucherte oder fette Wurst- und Aufschnittsorten (z. B. Leberwurst, Salami, Cervelatwurst)

### EI:

zubereitet als hart gekochtes Ei, Spiegelei, fettreiche süße oder pikante Eierspeisen, Mayonnaise



## LEICHT VERDAULICHE PROTEINQUELLE



Fisch ist reich an Jod und Selen, diese Stoffe sind z.B. wichtig für die Schilddrüsenfunktion. Obwohl Kaltwasserfische (Meeresfisch) einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren haben, sollten diese nur noch selten zum Einsatz kommen. Dies begründet sich aus der Überfischung unserer Meere, sowie durch Umweltschadstoffe im Meer wie Schwerme-

talle, Chemikalien, Plastik oder Erdöl. Daher sollte frischer, regionaler Fisch wie zum Beispiel Forelle, Saibling, Zander oder Alpenlachs bevorzugt werden. Obwohl heimische Fische einen nicht so hohen Omega-3-Fettsäuregehalt aufweisen wie Meeresfisch, liefern sie trotzdem gute Mengen an der essentiellen Fettsäure.



### GUT FÜR MICH

**FISCH:**

fast alle Fischarten (z.B. Forelle, Hecht, Zander, Rotbarsch, Kabeljau, Scholle, Seelachs, Heilbutt), fettarm zubereitet (z. B. gekocht, gegrillt, gedünstet oder geschmort)



### NICHT GUT FÜR MICH

**FISCH:**

fetter Fisch (z. B. Aal, Lachs, Karpfen oder Makrele), eingelegter Fisch in Marinade oder Öl, frittiertes, paniertes oder geräucherter Fisch, fertige Fischsalate



## TIPP!

**Heimische Fische mit wertvollen Ölen ergänzen!**

Um heimischen Fisch ideal mit Omega-3-Fettsäure zu ergänzen, sollten sie mit Salaten mit Rapsöl oder Leinöl kombiniert werden. Außerdem können Leinsamen und Walnüsse über den Salat gestreut werden.



## FETTE, OMEGA-3-FETTSÄUREN: NATÜRLICHE ENTZÜNDUNGSHEMMER



Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren stehen dem Organismus für verschiedene wichtige Aufgaben zur Verfügung. Gesättigte Fettsäuren hingegen wirken sich negativ auf Herz und Gefäße aus. Einige Fettsäuren können vom Körper nicht selbst hergestellt und müssen daher über die Nahrung aufgenommen werden. Sie bezeichnet man als essenziell. Bestimmte mehrfach ungesättigte Fettsäuren, z. B. Omega-3-Fettsäuren, gehören dazu. Neben Fisch liefert Algenöl eine sehr gute Menge an Omega-3-Fettsäuren.



### GUT FÜR MICH

#### FETTE UND ÖLE:

Zum Kochen: Rapsöl  
Für Salate: Rapsöl, Leinöl, Walnussöl, Olivenöl

Fette sind wichtige Energielieferanten in unserer Nahrung und werden vom Körper z. B. für die Zufuhr fettlöslicher Vitamine benötigt. Enthalten sind Fette sowohl in tierischen wie auch in pflanzlichen Lebensmitteln. Fettreiche Nahrungsmittel und fettreiche Zubereitungsarten sind weniger gut geeignet. Daher sind bei der Zubereitung von Speisen eher fettarme Methoden wie Grillen oder Dünsten empfehlenswert. Darüber hinaus sollten pflanzliche Fette bevorzugt werden, da viele einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren (z. B. Olivenöl oder Sonnenblumenöl) bzw. mehrfach ungesättigten Fettsäuren (z. B. Rapsöl) und kein Cholesterin enthalten.



### NICHT GUT FÜR MICH

#### FETTE UND ÖLE:

in größeren Mengen Butter, frittierte und fettreiche Speisen, Mayonnaise, fette Wurstsorten, Speck, Schmalz, stark erhitze oder gebräunte Fette, Kokosfett, Palmöl

## RAFFINIERT WÜRZE DURCH FRISCHE KRÄUTER



ben sie. Am besten werden sie erst kurz vor der Zubereitung gepflückt, gehackt und dann frisch über das Essen gestreut oder kurz mitgekocht. Wer keinen Garten für ein Kräuterbeet hat, kann auch auf der Fensterbank das würzige Grün im Topf ziehen. Frische Kräuter bringen übrigens nicht nur Geschmack ins Essen, sie sind auch gesund. Sie enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.



### GUT FÜR MICH

#### GEWÜRZE:

Gewürze (z. B. Muskat, Kümmel, Lorbeerblätter, Vanille, Ingwer, Zimt, Paprika), frische, tiefgefrorene und getrocknete Kräuter (z. B. Dill, Petersilie, Basilikum, Rosmarin, Majoran), Essig (z. B. Balsamico), Senf, sparsam verwendetes Salz

Wie beim Zucker lautet auch für Salz der Merksatz „weniger ist mehr“. Empfohlen werden fünf Gramm Salz täglich.

Salz kann bei der Zubereitung von Speisen leicht eingespart werden. Stattdessen lässt sich mit frischen Kräutern oder milden Gewürzen Geschmack und Vielfalt ins Essen bringen. Je frischer die Kräuter sind, desto mehr Aroma ha-



### NICHT GUT FÜR MICH

#### GEWÜRZE:

Fertig- bzw. Packerlsuppen und andere Fertigsaucen für Gerichte, größere Mengen Salz





## SÜSSE VERSUCHUNG

Wird umgangssprachlich von Zucker gesprochen, so meint man damit einen Sammelbegriff von Zuckerarten wie z.B. Saccharose also Rohr- oder Rübenzucker in unterschiedlichen Formen wie Flüssigzucker, Kandiszucker, Gelbzucker, Brauner Zucker und Vollzucker, Glukosesirup, Glukose (Traubenzucker oder Dextrose), Fruchtzucker (Fruktose), Milchsucker (Laktose) und Malzzucker (Maltose).

Auch Honig, Agavendicksaft und Ahornsirup sind typische Vertreter von „Zucker“.

Es wird immer wieder diskutiert, ob bestimmte Lebensmittel, insbesondere Zucker, zu den auslösenden Faktoren von chronisch entzündlichen Hauterkrankungen gehören. Dies, wie auch eine krankheitsverstärkende Wirkung, konnte jedoch nicht belegt werden.

Zucker – also raffinierte Kohlenhydrate – ist bei chronisch entzündlichen Hauterkrankungen nicht verboten, sollte jedoch im Rahmen einer gesunden Ernährung nur in Maßen genossen werden.

Zucker verbirgt sich übrigens nicht nur in Speisen, auch viele Getränke wie Limonaden, Softdrinks oder Säfte haben einen hohen Zuckergehalt. Zudem hat Zucker viele Namen und ist daher auf den Inhaltsangaben von Lebensmitteln nicht immer auf den ersten Blick zu erkennen. So verbirgt sich hinter Glucose Traubenzucker, Fruktose ist die Bezeichnung für Fruchtzucker, Sirup ist eine dickflüssige Zuckerlösung und Saccharose steht für Haushaltszucker. Zuckeraustauschstoffe (z. B. Sorbit, Xylit oder Isomalt) sollten eher gemieden werden. Da der Dünndarm diese Stoffe nicht vollständig aufnehmen kann, verbleiben sie im Darm und können dort Wasser binden. Deshalb können sie den Stuhl verflüssigen und zu Blähungen führen.



## GUT FÜR MICH

### ZUCKER:

in kleineren Mengen, fettarme Süßwaren (z. B. Fruchtzuckerl, Lakritz, Pfefferminz, Weingummi), Gelee, Honig (außer bei Fruktoseintoleranz), Marmelade, Schokolade, Zuckerrübensirup, fettarmes Gebäck



## NICHT GUT FÜR MICH

### ZUCKER:

in größeren Mengen, fettreiche Süßwaren (z. B. Marzipan, Mousse au Chocolat, Nougat, Sahnebonbons, Trüffel) Zuckeraustauschstoffe (z. B. Sorbit)





# 10 TIPPS: ESSEN UND TRINKEN MIT GENUSS



## ES GIBT KEINE HAUT-DIÄT!

Mit einer ausgewogenen und gesunden Ernährung und Berücksichtigung der individuellen Unverträglichkeiten tragen Sie jedoch wesentlich zu Ihrem allgemeinen Wohlbefinden bei.

## ERLAUBT IST, WAS BEKOMMT!

Finden Sie heraus, was Ihnen guttut und optimieren Sie danach Ihre Ernährung. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Kost ist dafür die Grundlage. Mit einem Ernährungstagebuch finden Sie heraus, ob es Lebensmittel gibt, die Sie individuell nicht vertragen.

## SELBST IST DER KOCH!

Nur wenn Sie Speisen selbst zubereiten, wissen Sie genau, welche guten und frischen Lebensmittel in Ihrem Essen stecken.

Sie gehen damit auch verstecktem Fett und Zucker, wie sie sich in vielen fertigen Lebensmitteln verbergen, aus dem Weg.

## ABWECHSLUNGSREICHE KOST!

Sie können aus einer unglaublichen Vielfalt von unterschiedlichen Lebensmitteln wählen. Schöpfen Sie dieses Angebot voll aus. So wird Ihr Essen niemals langweilig und Sie versorgen Ihren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen.

## SCHONENDE ZUBEREITUNG!

Nicht nur auf die Auswahl von Lebensmitteln kommt es an – schenken Sie auch der Zubereitung das nötige Augenmerk. Wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine können bei langer starker Hitzeeinwirkung leicht verloren gehen. Also besser dünsten als braten oder frittieren.

## VERBIETEN IST VERBOTEN!

Bei allen Anregungen und Empfehlungen für die Ernährung sollten Sie eines nicht vergessen: Genuss und Freude am Essen und Trinken stehen an erster Stelle. Gesunde Ernährung muss schmecken, und manchmal gehören dazu auch Lebensmittel, die nicht in großem Umfang konsumiert werden sollten. Genießen Sie diese maßvoll und bewusst.

## DER NATUR DEN VORTRIFF LASSEN!

Versorgen Sie sich und Ihren Körper lieber mit frischem Obst und Gemüse als mit Vitaminpräparaten oder anderen Nahrungsergänzungsmitteln. Denn: Obst und Gemüse sättigen nicht nur, die Natur bietet auch Vitamine, Spurenelemente oder Mineralstoffe oft in einer Form an, die bestmöglich vom Körper aufgenommen werden kann.

## AUS DER REGION UND SAISONAL!

Äpfel aus Neuseeland, Birnen aus China oder feine grüne Bohnen aus Kenia? Wenn Obst und Gemüse bereits eine Weltreise hinter sich haben, können Licht und Wärme oft schon einen Teil der Vitamine zerstören. Greifen Sie daher – wenn möglich – zu regionalen Produkten. Obst oder Gemüse außerhalb der für sie typischen Saison zu kaufen, macht sich häufig auch im weniger aromatischen Geschmack bemerkbar. Eine ungünstige CO<sup>2</sup>-Bilanz kommt noch hinzu.



## IN RUHE GENIESSEN!

Nicht nur was, auch wie wir essen spielt eine Rolle. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten, genießen Sie Ihr Essen bewusst und schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre.

## TRINKEN IST DIE BASIS DER ERNÄHRUNG!

Ob die Krankheit aktiv ist oder nicht, denken Sie in jedem Fall daran, Ihren Körper mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen.

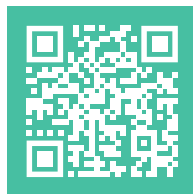


## WEITERE INFORMATIONEN

Wenn diese Broschüre Ihr Interesse an weiteren Informationen rund um das Thema chronisch entzündliche Hauterkrankungen geweckt hat, besuchen Sie uns auch im Internet.



[www.neurodermitis-online.at](http://www.neurodermitis-online.at)



[www.schuppenflechte.online](http://www.schuppenflechte.online)



*„Wir unterstützen Sie während Ihrer Therapie auch bei Fragen zu Ihrer Ernährung!“*

Sükran, Anja & Yvonne – Ihre AbbVie Care Coaches

## ABBVIE CARE - DAS PATIENTEN SUPPORT-PROGRAMM VON ABBVIE\*



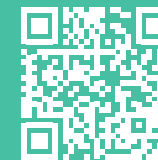
### WIE AKTIVIERE ICH ABBVIE CARE?

Das geht ganz einfach! Das **Anmeldeformular** erhalten Sie:

- von **Ihrem behandelnden Arzt** oder **Ihrer behandelnden Ärztin**
- per **Anruf** (kostenfrei unter **0800 – 3000-31**)
- per **E-Mail** an **[kontakt@abbvie-care.at](mailto:kontakt@abbvie-care.at)**
- oder Sie melden sich direkt online unter **[www.abbvie-care.at](http://www.abbvie-care.at)** an  
(Bitte halten Sie Ihr Medikament bereit, es wird die Chargennummer benötigt.)

### ERKLÄRVIDEO:

QR-Code scannen oder einsteigen auf [www.abbvie-care.at](http://www.abbvie-care.at)



### WAS PASSIERT NACH DER AKTIVIERUNG?

- **Vorstellung der AbbVie Care Services:** Ihr persönlicher AbbVie Care Coach meldet sich unter der Nummer **0800 – 3000-31** bei Ihnen.
- **Zusendung Starter-Set:** für einen sicheren und guten Therapiestart – Sie entscheiden, welche Services Sie nutzen wollen: Coaching, Website, Podcasts, Broschüren uvm.

\* Wenn Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Ärztin zur Therapie ein Medikament vom AbbVie verschrieben hat, dann steht Ihnen unser AbbVie Care Programm begleitend zur Verfügung. Es bietet ausführliche Informationen, Unterlagen und Coaching-Services rund um Ihre Therapie an.





## IHR SERVICEPROGRAMM - ABGESTIMMT AUF IHRE ERKRANKUNG UND THERAPIE

Das AbbVie Care-Serviceprogramm begleitet Sie individuell im Alltag mit der Erkrankung und der Therapie. Eine Hotline bietet Ihnen Auskunft für Ihre Fragen, Sie werden an Ihre nächste Injektion oder Tabletteneinnahme erinnert, können einen persönlichen Coach in Anspruch nehmen und vieles mehr.



Registrieren  
Sie sich jetzt  
gleich bei  
AbbVie Care!

### IHRE EXKLUSIVEN SERVICELEISTUNGEN MIT ABBVIE CARE



**Starterset**  
für den optimalen  
Therapiebeginn



**Patienten-Hotline**  
erreichbar unter  
**0800 3000 31**



**Online-Patientenportal**  
mit wertvollem Infomaterial



**Experten Podcast**



**Coaching mit Experten**  
zu Themen wie Ernährung,  
Mindset & Sport

Herausgeber: AbbVie GmbH, Wien | [www.abbvie.com](http://www.abbvie.com)  
AT-IMM-220092-27102022

Bei allen abgebildeten Fotos in dieser Broschüre handelt es sich um Symbolfotos.