

Entzündungshemmende Ernährung

Komplette Anleitung, Rezepte & Liste der Lebensmittel, die Entzündungen bekämpfen



Maria Isabel Carrizo Calles

Entzündungshemmende Ernährung

Einfach Rezepte mit entzündungshemmenden Zutaten &

Liste entzündungshemmender Lebensmittel

© 2025 von Maria Isabel Carrizo Calles
c/o Impressumservice. Dein Impressum, Stettiner Straße 41, 35410 Hungen

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form – elektronisch, mechanisch, durch Fotokopieren, Aufzeichnen, Scannen oder auf eine andere Weise – vervielfältigt, gespeichert oder übertragen werden. Es ist illegal, dieses Buch ohne Genehmigung des Autors zu kopieren, auf einer Website zu veröffentlichen oder auf andere Weise zu verbreiten.

EINLEITUNG

Entzündungen sind Bestandteil der körpereigenen Abwehr. Sie helfen dabei, Krankheitserreger zu bekämpfen und Gewebe nach Verletzungen zu reparieren.

Problematisch wird es jedoch, wenn Entzündungsprozesse chronisch werden und über längere Zeit im Körper bestehen bleiben. Solche „stillen Entzündungen“ stehen heute im Verdacht, an der Entstehung zahlreicher Erkrankungen beteiligt zu sein - darunter **Arthritis, Diabetes mellitus Typ 2 sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen.**

Chronische Entzündungen können Gelenke schädigen, Schmerzen verursachen und die Beweglichkeit einschränken, wie es beispielsweise bei Arthritis der Fall ist.

Gleichzeitig greifen entzündliche Prozesse die Blutgefäße an, fördern Ablagerungen in den Arterien und erhöhen so das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall. Auch Stoffwechselstörungen und ein geschwächtes Immunsystem werden mit dauerhaft erhöhten Entzündungswerten in Verbindung gebracht.

Vor diesem Hintergrund gewinnt die entzündungshemmende Ernährung zunehmend an Bedeutung. Sie zielt darauf ab, durch gezielte Auswahl von Lebensmitteln entzündliche Prozesse im Körper zu reduzieren und langfristig die Gesundheit zu fördern.

Bestimmte Nährstoffe, wie Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe, können dabei helfen, das Gleichgewicht im Körper zu stabilisieren und entzündungsfördernde Mechanismen abzuschwächen und sogar umzukehren. Auf einmal sinken die Entzündungswerte extrem und die Schmerzen verschwinden.

In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie die Prinzipien der entzündungshemmenden Ernährung einfach und alltagstauglich umsetzen können.

Hier finden Sie einfache, schnelle und leckere Rezepte mit entzündungshemmenden Zutaten, die Genuss und Gesundheit miteinander verbinden sowie eine Liste entzündungshemmender Lebensmittel, eine Liste entzündungsauslösender Lebensmittel plus die Erklärung, warum diese Entzündungen auslösen. Diese übersichtliche Liste entzündungshemmender Lebensmittel, soll Ihnen als praktische Orientierung für Einkauf und Zubereitung dienen.

Eine bewusste Ernährungsweise stellt somit einen wichtigen Baustein dar, um chronischen Erkrankungen vorzubeugen und das allgemeine Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern.

GESUNDHEIT BEGINNT MIT DER ERNÄHRUNG.

Wenn Sie dachten, die entzündungshemmende Diät wäre langweilig, liegen Sie falsch.

UND MAN KANN SO VIEL ESSEN!

INHALTSVERZEICHNIS

FRÜHSTÜCK

LAKTOSEFREIER JOGHURT MIT CHIA UND BLAUBEEREN

BUCHWEIZENPFANNKUCHEN

BLAUBEER-SMOOTHIE MIT ZIMT

GRÜNER SMOOTHIE

AVOCADOCREME-RÄUCHERLACHS-TOAST

LAKTOSEFREIER JOGHURT MIT HAFER, FRÜCHTEN UND NÜSSEN

LAKTOSEFREIER JOGHURT MIT BEEREN UND STEVIA

SUPPEN & HAUPTGERICHTE

GEMÜSESUPPE

FASTENSUPPE

LINSEN-ORANGEN-SUPPE

KAROTTEN-INGWER-SUPPE

LACHS MIT GRÜNEM SALAT

KABELJAUFILET AUF GEMÜSE

SARDINEN MIT ZITRONE UND KNOBLAUCH

SARDINEN AUF TOAST

REIS MIT HÜHNCHEN UND GEMÜSE

HÜHNCHEN MIT REISNUDELN

MARINIERTE HÄHNCHENBRUST MIT OFENGEMÜSE

**FRANZÖSISCHES OMELETT ODER RÜHREI UND 3 SCHEIBEN
PUTENFLEISCH**

GEMÜSEOMELETT

DESSERTS & SÜSSIGKEITEN

BROWNIES OHNE BACKEN

AVOCADO-SCHOKOLADENCREME

GESUNDE FRUCHTGUMMIS

AVOCADO-MINZE-EIS

MANDELBUTTER

TEE & GETRÄNKE

HEISSE ODER KALTE ZITRONE MIT

ODER OHNE INGWER

SCHLEHENSAFT

KAMILLENTÉE

THYMIAN TEE

BRENNNESSELTEE

GRÜNER TEE

ERLAUBTE LEBENSMITTEL

Ein- bis zweimal pro Woche Fisch

Aufschnitt:

Hülsenfrüchte:

Haferflocken, Chia-Samen

Reis & Nudeln:

Eier:

Mehle:

Käse (laktosefrei):

Nüsse:

Früchte:

Öle:

Dressing

Kräuter und Gewürze:

Süßigkeiten

Was löst Entzündungen aus und warum

FRÜHSTÜCK



LAKTOSEFREIER JOGHURT MIT CHIA UND BLAUBEEREN

