

# Ernährung und Psoriasis

Informationen und Tipps  
für Menschen  
mit Schuppenflechte



abbvie  
care



## Vorwort

04



## Ernährung und Schuppenflechte

06

Gesunde Ernährung: sich langfristig etwas Gutes tun!

07

Begleiterkrankungen in Schach halten

07

„Nur“ ein paar Pfunde zu viel?

08

Birne oder Apfel?

08

Habe ich Übergewicht?

09

Gewichtsabnahme: Sport und gesunde Ernährung

10

Individuelle Unverträglichkeiten

12

Alkohol: ein Gläschen in Ehren?

13



## Ernährungs-Quiz: Hätten Sie's gewusst?

14



## Ausgewogene Ernährung

16

Rundum gesunder Genuss!

17

Wie viel von was? Empfehlungen für Ihre Lebensmittelauswahl

18



## Getränke: bitte viel vom frischen Nass!

20



## Gemüse und Obst: fünf am Tag

22

Gut geschützt mit Antioxidantien

24



## Getreide und Kartoffeln: bewusst genießen

26

Vollkornprodukte: Ballaststoffe und vieles Gute mehr

27

Glutenfreie Kost bei Psoriasis?

28



## Milch und Milchprodukte: Calcium, nicht nur für starke Knochen

30



## Fleisch, Wurst und Eier: bewusst genießen

32

Auf die Fettsäuren kommt es an

33

Cholesterin: Baustein der Zellwände

34

Fettsäuren und Entzündung


35

Arachidonsäure meiden!

36

Arachidonsäuregehalt ausgewählter Lebensmittel

37

	<b>Fisch: natürlicher Entzündungshemmer</b>	<b>38</b>
	<b>Fette und Öle: clever auswählen</b>	<b>40</b>
	Pflanzliche Öle bevorzugen	42
	Jetzt wird's heiß: Fette zum Braten	43
	Wo verstecken sich Trans-Fettsäuren?	43
	<b>Nüsse: gut zu knacken</b>	<b>44</b>
	<b>Zucker: süße Versuchung</b>	<b>45</b>
	<b>Salz</b>	<b>46</b>
	Kreativ würzen statt zu viel Salz	46
	<b>Nahrungsergänzungsmittel</b>	<b>47</b>
	Bunte Pillen statt frischer Kost?	47
	<b>Leckere Rezepte: ein Tag gesunder Genuss</b>	<b>48</b>
	Frühstück	49
	Zweites Frühstück	50
	Mittagessen	51
	Nachmittags-Snack	52
	Abendessen	53
	<b>10 Tipps für eine gesunde und ausgewogene Ernährung bei Psoriasis</b>	<b>54</b>
	<b>Weitere Informationen</b>	<b>56</b>
	<b>Antworten Ernährungs-Quiz</b>	<b>58</b>

”

# Vorwort

**Dr. rer. biol. hum. Anja Waßmann**

Dipl.-Öcctrophologin  
Ernährungstherapeutin  
Hamburg



**Dr. Christian Mensing**

Facharzt für Hautkrankheiten  
Hamburg

Genuss statt Verdruss! So lautet das Motto für die Ernährung bei Psoriasis. Dabei steht das bewusste Genießen im Zentrum einer gesundheitsfördernden Lebensweise, die einen positiven Einfluss auf den Krankheitsverlauf nehmen kann. Denn heute weiß man, dass die Schuppenflechte nicht nur eine Erkrankung der Haut ist, sondern vielmehr als entzündliche Systemerkrankung verstanden werden muss. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass die Psoriasis mit verschiedenen Begleiterkrankungen einhergeht.

Neben einer vielfach auftretenden Gelenkbeteiligung (Psoriasis-Arthritis) kommt es vermehrt zu Übergewicht, der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck. Diese Erkrankungen stellen wiederum Risikofaktoren für Herz-Kreislauf- und Gefäßkrankungen dar. Übergewicht selbst erhöht das Risiko für das Auftreten einer Psoriasis und beeinflusst die Erkrankungsschwere ungünstig. Zudem verschlechtert ein erhöhtes Körpergewicht das Ansprechen auf Therapien.

Eine ungesunde Lebensführung mit einer energiereichen Ernährung begünstigt die Entstehung von Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen. Bewegungsmangel und ein vermehrter Alkoholkonsum erhöhen das Risiko zusätzlich. Neben einer aktiven Alltagsgestaltung stellt eine ausgewogene und abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl daher einen wichtigen Baustein in der Behandlung der Schuppenflechte dar.

Studien belegen den positiven Effekt einer Gewichtsabnahme auf den Krankheitsverlauf und die Wirksamkeit der Behandlung. Auch die Auswahl der Speisefette ist entscheidend, denn Fett ist nicht gleich Fett! Untersuchungen deuten darauf hin, dass Omega-3-fettsäurereiche Fischöle und fettreicher Seefisch entzündungshemmende Wirkungen bei Psoriasis entfalten. Gemüse und Obst sind nicht nur wichtige Nährstofflieferanten, sondern enthalten auch schützende Antioxidantien, die bei der chronisch-entzündlichen Erkrankung von Vorteil sein können.

Eine pauschale Psoriasis-Diät gibt es jedoch nicht! Entdecken Sie stattdessen die Vielfalt natürlicher Lebensmittel und lernen Sie, bewusst zu genießen. Diese Broschüre bietet Ihnen hierzu nach aktuellen Erkenntnissen zusammengestellte Informationen und soll Sie durch praktische Tipps dabei unterstützen, die Empfehlungen für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung im Alltag umzusetzen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Erkunden der kulinarischen Welt einer bewussten Ernährung!

Ihre  
Anja Waßmann und Christian Mensing





# Ernährung und Schuppenflechte



## Gesunde Ernährung: sich langfristig etwas Gutes tun!

Beschäftigt man sich mit dem Thema Ernährung und Schuppenflechte, ist zunächst eine Aussage besonders wichtig: Eine spezielle Psoriasis-Diät gibt es nicht! Doch warum ist es für Menschen mit Schuppenflechte trotzdem wichtig, auf die Ernährung zu achten? Psoriasis zählt zu den entzündlichen Systemerkrankungen, d.h., nicht nur die Haut ist von ihr betroffen: Im Körper schlummert eine Entzündung, die an der Haut sichtbar wird, sich aber auch in Begleiterkrankungen zeigen kann. Belegt ist, dass der Lebensstil Einfluss auf die Erkrankung hat. So kann sich z. B. Übergewicht oder auch Alkoholkonsum ungünstig auf den Erkrankungsverlauf auswirken.

Damit stehen auch die Ernährungsgewohnheiten im engen Zusammenhang mit der Schuppenflechte. Mit einer ausgewogenen, abwechslungsreichen und gesunden Ernährung haben Menschen mit Psoriasis daher die Möglichkeit, die Risiken von Begleiterkrankungen zu senken und selbst aktiv etwas für ihr Wohlbefinden zu tun.

## Begleiterkrankungen in Schach halten

Mit der Psoriasis geht ein erhöhtes Risiko für bestimmte Begleiterkrankungen einher. Dazu gehören z. B. Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Diabetes oder ein erhöhtes Herzinfarktrisiko. Besonders häufig ist das metabolische Syndrom anzutreffen, eine Kombination unterschiedlicher Stoffwechselstörungen. Es umfasst Übergewicht, Bluthochdruck, veränderte Blutfettwerte und eine Störung des Zuckerstoffwechsels.

Diese gefäßschädigenden Faktoren fördern Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen, wie es bei der Psoriasis vorkommt, kann gezielt entgegengewirkt werden: durch Bewegung und gesunde Ernährung. Zeigt sich bei einer Schuppenflechte zusätzlich eine Entzündung der Gelenke, spricht man von einer Psoriasis-Arthritis. Etwa 20% der Menschen mit Psoriasis entwickeln diese im Laufe ihres Lebens. Bei dieser Gelenkerkrankung kann es durch eine gezielte Ernährungsweise gelingen, Schmerzen und Entzündung zu mindern.

## „Nur“ ein paar Pfunde zu viel? Birne oder Apfel?

Überzählige Pfunde wirken sich ungünstig auf den Verlauf der Schuppenflechte aus und können darüber hinaus die Wirksamkeit der medikamentösen Behandlung mindern. Auch die Wahrscheinlichkeit, an Psoriasis zu erkranken, ist dadurch höher.

Ein weiterer Aspekt ist, dass Übergewicht das Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen steigert – ein Risiko, das bei Psoriasis ohnehin erhöht ist. Für Menschen mit Schuppenflechte, deren Körpergewicht über dem Normalmaß liegt, sind dies besonders schlagkräftige Argumente für eine Gewichtsabnahme.

Bei dem Einfluss von Körperfett auf das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen spielt auch die Fettverteilung eine Rolle. Hat sich das Fett eher im Bereich von Bauch und Taille angesammelt (sog. „Apfeltyp“), erhöht dies das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen stärker als Fettansammlungen an Hüfte, Po und Schenkeln (sog. „Birnentyp“). Das liegt daran, dass mit der Apfelform auch ein höherer Anteil Fett einhergeht, das sich um die inneren Organe bildet.





## Habe ich Übergewicht?

Einen ersten Anhaltspunkt, wie es um das eigene Körpergewicht bestellt ist, gibt der sogenannte Body-Mass-Index (BMI). Er wird mit einer einfachen Formel berechnet.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Dabei gibt diese Berechnung nur eine Orientierung, da die Werte bei Männern und Frauen leicht variieren und auch mit zunehmendem Alter eine leichte Zunahme des Gewichts normal ist. Darüber hinaus gilt diese Einteilung nicht für Leistungssportler, Schwangere und Stillende sowie Kinder.

### Bewertung des BMI



unter 18,5

Untergewicht



von 18,5 bis 24,9

Normalgewicht



von 25 bis 29,9

Übergewicht



über 30

Adipositas (Fettleibigkeit)

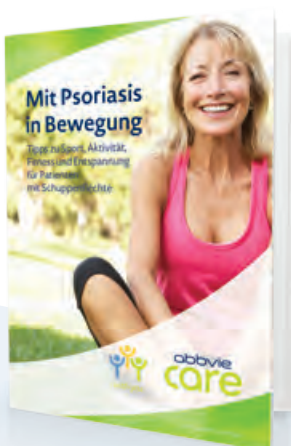
## Gewichtsabnahme: Sport und gesunde Ernährung

Sport und eine langfristige Ernährungsumstellung zugunsten einer ausgewogenen und gesunden Kost sind die beiden Schlüsselwörter, die zum Wunschgewicht verhelfen. Kohlsuppen- oder Nulldiät – exotische Diäten sind für das Abnehmen nicht empfehlenswert.

- Zum einen kann sich ein Jo-Jo-Effekt einstellen, d. h., nach erfolgreicher Diät sind die verlorenen Pfunde schnell wieder zurück und oft kommen gleich noch ein paar hinzu. Der Grund dafür ist meistens, dass auf die erfolgreiche Diät wieder das ursprüngliche ungesunde Essverhalten folgt.
- Zum anderen verleiten viele Diäten zu einseitiger Ernährung. Das birgt die Gefahr, dass der Körper nicht mehr ausreichend mit allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt wird.

Eine Ernährungsumstellung hingegen ermöglicht einen langfristigen Erfolg mit einer ausgewogenen und gesunden Kost. Ein zusätzliches Sport- bzw. Bewegungsprogramm fördert die Gewichtsabnahme. Viele Krankenkassen bieten Unterstützung bei der Gewichtsreduktion.

Abnehmen fällt nicht immer leicht, schließlich müssen erst viele lang gehegte Gewohnheiten geändert werden. Doch es ist die Mühe wert, denn es gibt die Möglichkeit, positiv auf den Erkrankungsverlauf einzuwirken, Risiken für Begleiterkrankungen zu mindern und etwas für das allgemeine Wohlbefinden zu tun.



### Weitere Informationen zu Sport und Bewegung

Viele Tipps und Informationen zum Thema bietet die Broschüre „Mit Psoriasis in Bewegung – Tipps zu Sport, Aktivität, Fitness und Entspannung für Menschen mit Schuppenflechte“ von AbbVie Care.

Sie steht zum Herunterladen unter [www.abbvie-care.de](http://www.abbvie-care.de) im Internet zur Verfügung.



## Individuelle Unverträglichkeiten

Aloe-Vera-Saft, Stutenmilch, glutenfreie Speisen? Immer wieder tauchen Empfehlungen im Zusammenhang mit der Schuppenflechte auf, die Besserung durch eine bestimmte Diät oder Nahrungsergänzung versprechen. Doch es gibt sie nicht, die Psoriasis-Diät. Besondere Vorsicht gilt dann, wenn eine einseitige Ernährung empfohlen wird, denn dies kann sogar negative Folgen für die Gesundheit haben.

Eines sollte jedoch jeder Mensch mit Psoriasis individuell für sich herausfinden: Gibt es einzelne Lebensmittel oder Inhaltsstoffe in der Nahrung, die bei ihm persönlich die Erkrankung fördern oder sogar einen Schub auslösen? Das kann, muss aber nicht bei jedem der Fall sein.

Alkohol und scharfe Gewürze wie Pfeffer oder Chili gehören zu den Nahrungsmitteln, bei denen häufiger von einer Unverträglichkeit berichtet wird. Mit einem Ernährungstagebuch lässt sich herausfinden, ob es einzelne Speisen gibt, die sich ungünstig auf die Haut auswirken.



### Ernährungstagebuch: Übeltätern auf der Spur

Mit einem Ernährungstagebuch können Sie herausfinden, ob es bestimmte Lebensmittel gibt, auf die Ihre Haut reagiert. Notieren Sie dafür über einen längeren Zeitraum jeden Tag detailliert, was Sie gegessen und getrunken haben sowie den Verlauf Ihrer Erkrankung. Protokollieren Sie auch, welche Fette und Öle Sie verwendet und womit Sie Würze in Ihr Essen gebracht haben. So lassen sich Reaktionen auf bestimmte Speisen beobachten.

## Alkohol: ein Gläschen in Ehren?

Belegt ist, dass regelmäßiger oder übermäßiger Alkoholkonsum zu den auslösenden Faktoren der Schuppenflechte zählt. Darüber hinaus kann Alkohol zu einer Verschlechterung des Krankheitsbildes führen. Auch die Wirkung der medikamentösen Behandlung kann durch vermehrten Alkoholkonsum gemindert werden.

Menschen mit Psoriasis sind also gut beraten, sehr vorsichtig im Umgang mit Alkohol zu sein. Und was ist mit gelegentlichem geringem Alkoholenuss? Darauf reagiert jeder Mensch mit Psoriasis anders – deshalb sollte jeder für sich herausfinden, ob er Alkohol in Maßen verträgt. Wenn es schwerfällt, den regelmäßigen Griff zum Glas zu lassen, ist es empfehlenswert, sich an den behandelnden Arzt oder eine Beratungsstelle zu wenden.





# Ernährungs-Quiz:

**1. Welches der folgenden Fleischprodukte hat den höchsten Fettgehalt?**

- Hühnerbrust  Schweinekotelett  Rinderfilet  Mortadella

**2. Was sind Ballaststoffe?**

- Wichtige Energielieferanten in der Nahrung, die überwiegend in Milchprodukten vorkommen
- Unverdauliche Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel, die wichtig für die Verdauung sind
- Eine bestimmte Gruppe wasserlöslicher Vitamine, die wichtig für den Stoffwechsel sind



**3. Welche Zutat steht auf Verpackungen von Lebensmitteln im Zutatenverzeichnis an erster Stelle?**

- Die Zutat, von der am meisten enthalten ist
- Die Zutat mit den meisten Kalorien
- Die Zutat, von der am wenigsten enthalten ist
- Die Zutaten werden in alphabetischer Reihenfolge genannt

**4. Welcher der genannten Fische enthält den höchsten Anteil an Omega-3-Fettsäuren?**

- Forelle  Hering  Karpfen  Aal

**5. Wie viel sollte ein gesunder Erwachsener pro Tag trinken?**

- 0,5 bis 1,0 Liter  1,5 bis 2,0 Liter  3,5 oder mehr Liter



# Hätten Sie's gewusst?

## 6. Wofür benötigt der Körper Calcium?

- Für Haut und Haare  Für Muskeln und Sehnen  Für Knochen und Zähne

## 7. Welche Gemüsesorten zählen zum sogenannten Wintergemüse?

- Aubergine, Tomate, Paprika  
 Wirsing, Möhren, Lauch  
 Radieschen, Spargel, Kopfsalat

## 8. Welche der genannten Methoden ist die schonendste Art, Essen zuzubereiten?


- Dünsten  Frittieren  Braten

## 9. Wie viel Fleisch empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung im Rahmen einer gesunden Ernährung pro Person und Woche?

- 300 bis 600 g  600 bis 900 g  900 bis 1200 g

## 10. Welches der folgenden Lebensmittel hat die meisten Kalorien?

- 106 g Vollmilchschokolade  
 930 g Äpfel  
 100 g Erdnüsse  
 1319 g Orangen



Wie gut kennen Sie sich mit dem Thema Ernährung aus? Machen Sie mit und beantworten Sie die 10 Fragen des Ernährungs-Quiz. Ob Sie richtig liegen, erfahren Sie auf Seite 58/59.

Viel Spaß!



# Ausgewogene Ernährung



## Rundum gesunder Genuss!





Was gehört zu einer ausgewogenen Ernährung? Eine wichtige Regel vorweg: Verbieten ist verboten! Eine ausgewogene und gesunde Ernährung hat nichts mit Verzicht oder Verboten zu tun. Vielmehr geht es darum, den eigenen Speiseplan bewusst zu gestalten und die ganze Vielfalt der angebotenen Lebensmittel voll auszukosten. So gelingt es, den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu





versorgen und gleichzeitig genussvoll zu essen. Zu wissen, was man isst und was man braucht, ist dabei ein erster wichtiger Schritt. Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung geben eine Orientierung, wie eine gesunde Kost zusammengesetzt sein kann.



## Wie viel von was?

### Empfehlungen für Ihre Lebensmittelauswahl

Lebensmittel	Mengenvorgaben zur Ihrer Orientierung
 <p><b>Getränke</b></p>	<p>Täglich 1,5 bis 2 Liter trinken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• möglichst zuckerfreie Getränke, z. B. Wasser, Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>
 <p><b>Gemüse</b></p>	<p>Täglich <b>mindestens</b> 3 Portionen Gemüse (400g und mehr):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 300g gegartes Gemüse + 100g Rohkost/Salat <b>oder</b></li> <li>• 200g gegartes Gemüse + 200g Rohkost/Salat</li> <li>• regelmäßig Hülsenfrüchte verzehren (z. B. im Eintopf, als Beilage, Salat oder warmes Gericht)</li> </ul>
 <p><b>Obst</b></p>	<p>Täglich 1 bis 2 Portionen frisches Obst (ca. 250g):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bevorzugt fruchtzuckerarme Obstsorten, z. B. Zitrusfrüchte, Beerenfrüchte, Aprikosen</li> <li>• Smoothies und Säfte nur selten verzehren, da diese einen hohen Fruchtzuckeranteil haben</li> </ul>
 <p><b>Getreide- produkte und Kartoffeln</b></p>	<p>Täglich Getreideerzeugnisse bewusst genießen, je nach körperlicher Aktivität, vorwiegend aus Vollkorn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 bis 100 g Brot (1 bis 2 Scheiben) <b>oder</b> 50 g Brot (1 Scheibe) und 40 bis 60 g Getreideflocken</li> <li>• <b>Dazu Beilagen zu warmen Speisen:</b> 150 bis 200 g gegarte Kartoffeln <b>oder</b> 100 bis 150 g gegarte Nudeln <b>oder</b> 100 bis 150 g gegarter Reis</li> </ul>

Lebensmittel	Mengenvorgaben zur Ihrer Orientierung
 <p><b>Milch und Milchprodukte</b></p>	<p>Täglich drei Portionen Milch und Milcherzeugnisse, z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 300 ml Milch (1,5 bis 3,5 % Fett)/300 ml Buttermilch <b>und</b></li> <li>• 150 g Joghurt (1,5 bis 3,5 % Fett)/150 g Quark (bis 20 % Fett) <b>und</b></li> <li>• 30 bis 40 g Käse (30 bis 40 % Fett i. Tr.)</li> </ul>
 <p><b>Fisch, Fleisch und Eier</b></p>	<p><b>Pro Woche:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 bis 3 Portionen (je 150g) Seefisch, z. B. Lachs, Hering oder Makrele <b>und</b></li> <li>• 2 Eier <b>und</b></li> <li>• 2 bis 3 Portionen mageres Muskelfleisch (je 80 bis 100g)</li> </ul>
 <p><b>Pflanzliche Fette und Öle</b></p>	<p>Täglich wenig, aber hochwertiges Streich- und Kochfett:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• täglich etwa 40 g hochwertiges Speiseöl (z. B. Olivenöl, Rapsöl, Leinöl oder Walnussöl)</li> <li>• Avocado (1 Portion entspricht etwa 100g)</li> <li>• Oliven (1 Portion entspricht etwa 30g)</li> <li>• Nüsse und Ölsaaten (1 Portion entspricht etwa 20 bis 30g)</li> </ul>
 <p><b>Extras</b></p>	<p>Maßvoller Umgang mit Süßigkeiten und Alkohol</p>





# Getränke: bitte viel vom frischen Nass!

Ausreichend Flüssigkeit – das ist eine der wichtigsten Devisen einer gesunden Ernährung. 1,5 bis 2 Liter pro Tag sind ideal. Dabei kommt es jedoch nicht nur darauf an, wie viel getrunken wird, sondern auch was. Wasser – mit oder ohne Kohlensäure – ist am besten geeignet, um den täglichen Flüssigkeitsbedarf zu stillen, und versorgt den Körper je nach Sorte gleichzeitig mit Mineralstoffen.

Gesüßte Getränke und vor allem Alkohol sind für die regelmäßige Flüssigkeitszufuhr nicht geeignet.





## Getränkeauswahl für den täglichen Flüssigkeitsbedarf



### Geeignet

Mineral-, Quell- und Leitungswasser

Ungesüßte Früchte- und Kräutertees

Stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte (1 Teil Saft auf 3 Teile Wasser)



### Ungeeignet

Alkohohaltige Getränke

Unverdünnte Säfte in großen Mengen

Zuckerhaltige Getränke, z. B. Limonade, Cola, Energydrinks, Milchlgetränke

## Kaffee

Wie auch bei scharfen Gewürzen oder Essig berichten einige Menschen mit Psoriasis, dass Kaffee die Symptome beeinflussen kann. Dies lässt sich jedoch nicht verallgemeinern, und jeder Patient sollte für sich herausfinden, ob er Kaffee verträgt oder nicht.

Die Aussage, dass Kaffee dem Körper Wasser entzieht und daher nicht zur Flüssigkeitszufuhr dazugerechnet werden kann, ist heute widerlegt.

Bei vielen Menschen leistet Kaffee einen wesentlichen Beitrag zur täglichen Gesamtflüssigkeitszufuhr. Gegen den täglichen moderaten Genuss von bis zu 4 Tassen ist nichts einzuwenden. Dies kann in die Flüssigkeitsbilanz miteinbezogen werden. Wegen seiner anregenden Wirkung auf Herz und Kreislauf ist Kaffee jedoch nicht zum Durstlöschen geeignet.



# Gemüse und Obst: fünf am Tag



„Fünf am Tag“ bedeutet fünf Portionen Gemüse und Obst täglich für die ausgewogene Ernährung. Dabei liefert das gesunde Grünzeug Vitamine, Mineral-, Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe. Es ist wichtig, dass unser Körper ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt wird, da er diese nicht selbst bilden und die meisten auch nicht lange speichern kann. Gemüse und Obst sollte beim Verzehr möglichst frisch oder nur kurz gegart sein, damit die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst täglich sind ideal! Eine Portion entspricht etwa einer Handvoll. Gegenüber Obst hat Gemüse den Vorteil, dass es weniger Fruchtzucker enthält.

#### Frisch oder tiefgekühlt?

Am besten ist frisches Obst und Gemüse, tiefgekühlt ist es jedoch auch eine gute Alternative. Tiefkühlware wird in der Regel bereits kurz nach der Ernte schockgefrostet und licht- sowie luftdicht verpackt. Dadurch bleiben viele Vitamine erhalten.



## Gut geschützt mit Antioxidantien

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 jedoch, wie sie sich auch bei der Psoriasis zeigen, können 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 Radikalen als auch die Bildung der entzündungsfördernden Fettsäuren vermindert. Zu den Antioxidantien zählen Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und Mineralstoffe.

## Welche Lebensmittel liefern welche Antioxidantien (Auswahl)?

Vitamin A (Beta-Carotin)	Vitamin C	Vitamin E	Selen	Zink
Karotten	Brokkoli	Walnussöl	Fisch	Nüsse
Grünkohl	Zitrusfrüchte	Rapsöl	Nüsse	Weizenkeime, Vollkorngetreide
Aprikosen	Paprika	Weizenkeime	Geflügel	Milchprodukte
Feldsalat	Sanddornbeeren	Walnüsse	Hafer, Hirse	Fleisch







# Getreide und Kartoffeln: bewusst genießen

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln enthalten viele wertvolle Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Zusätzlich liefern sie reichlich Ballaststoffe, die zu einer guten Sättigung beitragen. Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken und auch Kartoffeln haben einen hohen Anteil an Kohlenhydraten und sind gute Energielieferanten. Aber Achtung: Wenn viele Getreideprodukte auf dem Speiseplan stehen, ist auch viel Bewegung wichtig. So wird die aufgenommene Energie verbrannt und eine Gewichtszunahme verhindert!



## Vollkornprodukte: Ballaststoffe und vieles Gute mehr

Ballaststoffe sind unverdauliche Kohlenhydrate, die in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten sind. Sie erhöhen die Speichelproduktion, führen zu einer besseren Sättigung und regen die Darmtätigkeit an. Zudem haben Ballaststoffe einen positiven Einfluss auf den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel und schützen so vor Fettstoffwechselstörungen und Diabetes. Damit sind sie ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Bei Getreideerzeugnissen – z. B. Brot – lohnt sich der Griff zu Vollkornprodukten.

Sie enthalten einen vielfach höheren Anteil an Ballaststoffen. Doch nicht nur das, es sind auch mehr Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Das kommt daher, dass diese wichtigen Nährstoffe vor allem in den Randschichten und im Keimling von Getreidekörnern vorzufinden sind. Genau diese Teile des Korns werden beim Weißmehl jedoch entfernt.



### Dunkles Brot heißt nicht gleich Vollkorn!

Bei Vollkornbackwaren lohnt es sich, genau hinzusehen. Denn nicht alles, was dunkel ist oder Körner enthält, ist aus Vollkorn. Oft sind dunkle Brotsorten, z. B. mit Malz, eingefärbt. Andere Waren aus Weißmehl werden mit Körnern auf der Kruste versehen, was jedoch nichts über die Qualität des Mehls aussagt. Auch Namen wie „Fitnessbrötchen“ oder „Mehrkornbrot“ bedeuten nicht, dass es sich um ein Vollkornprodukt handelt. Richtig liegt man in jedem Fall beim Kauf von „Vollkornbrot“, denn das darf nur so genannt werden, wenn der Mehlanteil mindestens zu 90 % aus Vollkornmehl oder -schrot besteht.

## Glutenfreie Kost bei Psoriasis?

Immer wieder ist zu lesen, dass eine glutenfreie Diät bei manchen Menschen die Psoriasis bessern kann. Dies trifft jedoch nur bei ganz speziellen Fällen zu: Untersuchungen deuten darauf hin, dass eine glutenfreie Kost den Hautzustand verbessern kann, wenn im Blut Antikörper nachweisbar sind, die für eine Zöliakie typisch sind. Bei einer Zöliakie muss konsequent auf glutenhaltige Lebensmittel verzichtet werden. Dies betrifft nicht nur klassische Produkte wie Brot und Brötchen, sondern auch eine Vielzahl weiterer Lebensmittel, die Getreide enthalten.

Von einer unnötigen glutenfreien Diät ohne Abstimmung mit dem behandelnden Arzt und einer erfahrenen Ernährungsfachkraft ist dringend abzuraten. Weitere Untersuchungen müssen zeigen, ob eine glutenfreie Kost bei bestimmten Menschen mit Schuppenflechte tatsächlich wirksam ist.

**Zöliakie** ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung des Dünndarms, die auf einer Unverträglichkeit gegen Gluten beruht – ein Klebereiweiß, das in vielen Getreidesorten enthalten ist.





# Milch und Milchprodukte:

Calcium, nicht nur für  
starke Knochen



Milch und Milchprodukte enthalten besonders viel Calcium, den mengenmäßig wichtigsten Mineralstoff in unserem Körper. Er ist am Knochenaufbau beteiligt und spielt auch bei der Blutgerinnung eine wichtige Rolle. So sind bei einer ausgewogenen, gesunden Ernährung zwei bis drei Portionen Milch oder Milchprodukte, z. B. Joghurt, Quark oder Käse, ideal. Achtsam sollte man hinsichtlich des Fettanteils in Milch und Milchprodukten sein, denn manchmal ist er unvermutet hoch. Bei Butter (über 80%) oder Sahne (30%) überrascht das nicht, doch wer hätte gedacht, dass sich hinter Mascarpone oder Brie mehr als 40% Fett verbergen können? Aber auch fettreduzierte Milchprodukte haben ihre Tücken: Vielfach findet sich hier

ein höherer Zuckeranteil. Zudem ist der Sättigungseffekt fettreduzierter Produkte schlechter, sodass oft größere Mengen davon gegessen werden. Es lohnt sich daher, Milchprodukte mit mittlerem Fettgehalt zu bevorzugen. Dazu gehören Milch und Joghurt mit 3,5% Fett oder Käse mit etwa 20% Fettanteil bzw. 30 bis 40% Fett i.Tr.

Alternative Calciumlieferanten in der Nahrung sind z. B. calciumreiches Mineralwasser mit einem Calciumgehalt von mehr als 300 mg pro Liter oder bestimmte pflanzliche Lebensmittel wie Brokkoli, Grünkohl oder Fenchel, aber auch Nüsse und Samen.

**Fett i. Tr.** steht für Fettgehalt in der Trockenmasse. Auf diese Weise wird der Fettanteil im Käse angegeben. Käse besteht hauptsächlich aus Eiweiß, Fett und Wasser. Der Anteil des Wassers kann sich jedoch während des Reifeprozesses ändern. Die Trockenmasse beschreibt den Anteil des Käses ohne Wasser, denn das Verhältnis von Fett zur Trockenmasse bleibt immer gleich.

**Aufgepasst:** Insbesondere bei fettreduzierten Lebensmitteln wird häufig der absolute Fettgehalt angegeben.





# Fleisch, Wurst und Eier:

## bewusst genießen

Fleisch und Fleischprodukte liefern Eisen, Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub>. Darüber hinaus enthalten Fleisch wie auch Eier hochwertiges Eiweiß (Protein), das für den Körper besonders gut verfügbar ist. Neben dem Aufbau von Körpermasse gehört z. B. auch die Unterstützung des Immunsystems zu den Aufgaben dieses Nährstoffs. Tierische Lebensmittel mit einem hohen Eiweißgehalt haben jedoch häufig auch einen hohen Fettanteil. Dies trifft auf pflanzliche Eiweißlieferanten, wie z. B. Hülsenfrüchte, nicht zu. Bei Fleisch und Wurst sollte daher die Wahl auf fettarme Produkte fallen, dazu gehören Geflügel oder mageres Rindfleisch.

## Auf die Fettsäuren kommt es an

Doch nicht nur auf die Menge von Fett kommt es an. Wichtig für die Ernährung ist auch, welche Fettsäuren mit der Nahrung aufgenommen werden, denn sie unterscheiden sich grundlegend. Es gibt gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Die Bezeichnung „gesättigt“ oder „ungesättigt“ bezieht sich darauf, wie die einzelnen Bausteine der Fettsäuren miteinander verbunden sind.

Die Fettsäuren unterscheiden sich jedoch nicht nur in ihrer Struktur, sondern auch hinsichtlich ihrer Funktion und Wirkung auf den Körper. Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren ste-

hen dem Organismus für verschiedene wichtige Aufgaben zur Verfügung. 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.





## Cholesterin: Baustein der Zellwände

Cholesterin ist wichtig für den Körper, es ist z. B. Bestandteil der Zellwände und wird zur Bildung von Vitamin D benötigt. Ein Zuviel an Cholesterin im Blut kann der Gesundheit jedoch schaden. Cholesterin wird sowohl im Körper gebildet als auch über die Nahrung durch tierische Nahrungsmittel aufgenommen. Damit Cholesterin im Blut transportiert werden kann, muss es an bestimmte Fett-Eiweiß-Partikel gebunden werden, die Lipoproteine. Es gibt Lipoproteine mit niedriger Dichte (LDL) und mit hoher Dichte (HDL). Mit LDL wird Cholesterin in Zellen und Organe gebracht und weiterverarbeitet. Hat der Körper mehr LDL-Cholesterin im Blut, als er braucht, kann es sich in den

Gefäßwänden ablagern und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. HDL-Cholesterine sind dagegen schützende Partikel. Sie nehmen bereits in den Gefäßwänden abgelagertes Cholesterin auf und transportieren es zur Leber wo es abgebaut wird. Fettsäuren wirken sich unterschiedlich auf „schlechtes“ LDL- und „gutes“ HDL-Cholesterin aus. Bestimmte gesättigte Fettsäuren und Trans-Fettsäuren, die z. B. in gehärteten Fetten und Blätterteig enthalten sein können, erhöhen das LDL-Cholesterin. Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren senken es und wirken sich daher auch positiv auf das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus.

## Wirkung von Fettsäuren auf Cholesterin

Art der Fettsäuren	Wirkung auf das Cholesterin	Enthalten vor allem in
bestimmte gesättigte Fettsäuren und Trans-Fettsäuren	erhöhen „schlechtes“ LDL-Cholesterin	rotem Fleisch, Wurst, Butter, Käse, Sahne, Kokosfett, Palmfett, gehärteten Fetten
einfach gesättigte Fettsäuren	senken „schlechtes“ LDL-Cholesterin, erhöhen leicht „gutes“ HDL-Cholesterin	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl
mehrfach ungesättigte (essenzielle) Fettsäuren	senken „schlechtes“ LDL-Cholesterin, senken leicht „gutes“ HDL-Cholesterin	Rapsöl, Walnussöl, Leinöl, Sojaöl, Kaltwasserfisch, Walnüssen

## Fettsäuren und Entzündung

Fettsäuren können neben den unterschiedlichen Effekten auf Cholesterin auch eine Wirkung auf Entzündungsprozesse haben. Dazu lohnt sich ein genauere Blick auf bestimmte Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Sie werden im Körper in Eicosanoide umgewandelt, die an vielen Prozessen als Signalstoffe beteiligt sind. Dazu gehören u. a. die Blutgerinnung, allergische Reaktionen oder auch Entzündungen. Aus Arachidonsäure, einer Omega-6-Fettsäure, werden Eicosanoide gebildet, die entzündungsfördernd wirken. Arachidonsäure ist in tierischen Fetten enthalten.

Eicosanoide aus Eicosapentaensäure (EPA), einer Omega-3-Fettsäure, hingegen wirken entzündungshemmend. Diese findet sich vorwiegend in Kaltwasserfischen. Auch die Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA), die besonders reichlich in Algenöl und Fisch enthalten ist, zeigt schützende Wirkungen. Menschen mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen wie der Psoriasis sollten daher darauf achten, wenig Arachidonsäure und vermehrt EPA mit der Nahrung aufzunehmen. Welcher Fisch reich an EPA ist, erfahren Sie auf Seite 39.

Fettsäure	Daraus gebildete Eicosanoide wirken	Enthalten in
Arachidonsäure (eine Omega-6-Fettsäure)	entzündungsfördernd	tierischen Fetten
Eicosapentaensäure (EPA) (eine Omega-3-Fettsäure)	entzündungshemmend	Kaltwasserfischen

## Arachidonsäure meiden!

Fleisch und Wurst sind häufig reich an Arachidonsäure. Da sie zu den Fettsäuren gehört, die Entzündungsprozesse im Körper fördern, sollten Menschen mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen möglichst wenig Arachidonsäure mit der Nahrung zu sich nehmen. Das gilt insbesondere für Menschen mit Psoriasis-Arthritis und anderen entzündlichen

Gelenkerkrankungen, da hier der Effekt besonders ausgeprägt ist.

Aber auch Menschen mit Psoriasis sind gut beraten, wenn sie ihren Fleischkonsum auf zwei Portionen pro Woche beschränken und dabei auf arachidonsäurearme Sorten zurückgreifen.

### Alternative zum Ei

Aufgrund des hohen Anteils an Arachidonsäure sollten nicht mehr als zwei Eier pro Woche verzehrt werden. Doch Ei versteckt sich in vielen industriell hergestellten Lebensmitteln, z. B. auch in Backwaren oder Nudeln. Bei vielen Gerichten, die eigentlich mit Ei zubereitet werden, kann stattdessen auf Ei-Ersatz zurückgegriffen werden. Ei-Ersatz ist ein Pulver auf Basis von Mais- und Kartoffelstärke oder anderen pflanzlichen Binde- und Verdickungsmitteln, das z. B. in Reformhäusern erhältlich ist.



## Arachidonsäuregehalt ausgewählter Lebensmittel

Wenig enthalten	mg/100g	Viel enthalten	mg/100g
Kartoffeln, Obst, Gemüse, Nüsse, Sojaprodukte, pflanzliche Öle	0	Schweineschmalz	1700
Kuhmilch (100ml; 1,5 % Fett)	2	Schweineleber	870
Mageres Lammfleisch	10	Eigelb	300
Hühnerbrust ohne Haut	34	Thunfisch	280
Rindfleisch	70	Schweinefleisch	120
Edamer (45 % Fett i. Tr.)	28	Butter	110





# Fisch:

## natürlicher Entzündungshemmer

### Dosenfisch als Alternative

Wie auch bei Obst und Gemüse gilt für Fisch: Frisch ist immer am besten. Alternativ können aber auch Konserven und Tiefkühlprodukte, z. B. mit Hering, Lachs oder Makrele, fischreiche Abwechslung auf den Speiseplan bringen.

### Kaltwasserfische ...

... sind Fische aus kalten Meeren. Sie enthalten einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren in ihren Zellmembranen. Die Omega-3-Fettsäuren machen die Zellen flexibler und ermöglichen den Fischen so das Überleben in den kalten Gewässern.

Fisch ist reich an Jod und Selen. Darüber hinaus enthalten vor allem Kaltwasserfische besonders viele Omega-3-Fettsäuren. Ein bis zwei Fischmahlzeiten werden daher pro Woche empfohlen. In Kaltwasserfisch ist die Omega-3-Fettsäure Eicosapentaensäure (EPA) enthalten, die im Körper zu entzündungshemmenden Eicosanoiden umgewandelt wird.

Menschen mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen wie der Psoriasis sollten daher einen möglichst hohen Anteil EPA zu sich nehmen.

Gehalt an der Omega-3-Fettsäure EPA in Fisch	EPA g/100 kg
Hering	bis zu 20,7
Makrele	6,3
Lachs	6,2
Sardine	5,8
Steinbutt	2,8
Forelle	2,4
Kabeljau	0,8





# Fette und Öle:

clever auswählen



Beim Braten, zum Kochen oder im Salatdressing – bei der Zubereitung von Speisen gehören Fette und Öle einfach dazu. Fette sind Energielieferanten und werden vom Körper z. B. für die Verwertung der fettlöslichen Vitamine benötigt. Sie sind sowohl in vielen tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten.

Ist ihr Anteil an der Nahrung jedoch zu hoch, können sie eine Gewichtszunahme fördern. Daher sollten bei der Zubereitung von Speisen fettarme Methoden bevorzugt werden.

Also besser Dämpfen, Dünsten oder Grillen als Frittieren oder Braten. Das Angebot an unterschiedlichen Fetten und Ölen ist groß und reicht von Butter, Butterschmalz oder Palmfett bis hin zu Ölen verschiedenen Ursprungs. Beim Griff zum Speisefett lohnt es sich, genau hinzuschauen.



## Pflanzliche Öle bevorzugen

Bei der Auswahl von Fetten für die Zubereitung von Speisen sollte pflanzlichen Fetten der Vorzug gegeben werden. Innerhalb dieser Fette sind Speiseöle, die reich an der Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure sind, empfehlenswert.

Neben den in Fisch enthaltenen Fetten ist diese Fettsäure eine weitere Ausgangssubstanz für entzündungshemmende Eicosanoide. Rapsöl beispielsweise hat ein besonders günstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren. Auch Leinöl ist ein guter Lieferant für Omega-3-Fettsäuren.



## Jetzt wird's heiß: Fette zum Braten

Zum Braten eignen sich Fette, die Hitze unbeschadet überstehen, also einen hohen Rauchpunkt haben. Der Rauchpunkt bezeichnet die Temperatur, bei der das Fett beginnt, Rauch zu entwickeln. Es verliert dann nicht nur den Geschmack, auch gesundheitsschädliche Stoffe können sich bilden. Beim Braten werden Temperaturen bis zu 200°C erreicht.

Der Rauchpunkt des Fettes sollte darüber liegen. Dies trifft z. B. auf Rapsöl zu. Das Öl sollte jedoch raffiniert (heiß gepresst) sein, da kalt gepresste Öle nicht so stark erhitzt werden können. Leinöl eignet sich nicht zum Braten und sollte erst nach der Speisenzubereitung zugesetzt werden.

### Rauchpunkt von Fetten und Ölen

Olivenöl	230 °C
<b>Rapsöl</b>	<b>205 °C</b>
Butter	175 °C
Margarine	175 °C
Schweineschmalz	160 °C

## Wo verstecken sich Trans-Fettsäuren?

Viele frittierte Speisen sowie viele industriell hergestellte Lebensmittel wie Kekse, Kuchen, Fertiggerichte oder Trockensuppen enthalten sogenannte Trans-Fettsäuren.

Diese Form der ungesättigten Fettsäuren erhöht das „schlechte“ LDL-Cholesterin im Blut und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Da dieses Risiko bereits durch die Psoriasis erhöht ist, sollten Menschen mit Schuppenflechte Trans-Fettsäuren meiden.



# Nüsse: gut zu knacken

Nüsse haben einen hohen Fettanteil, über 70% verbuchen einzelne Sorten. In Maßen – z.B. im Müsli – können Nüsse sehr gesund sein. Walnüsse z.B. enthalten besonders viel Alpha-Linolensäure, die eine entzündungshemmende Wirkung hat. Auch Antioxidantien wie Vitamin E und Zink sind in Nüssen zu finden.

## Nüsse im Profil

	Fett*	Alpha-Linolensäure**	Vitamin E**	Zink**
Erdnuss	48,7	530	10	2,8
Haselnuss	61,4	120	24,5	2
Mandel	54,7	0	25,9	3,2
Pekannuss	71,9	620	1,2	5,3
Pistazie	50,6	0	5,2	3,3
Walnuss	69,2	6280	25,5	2,6

\* g pro 100 g \*\* mg pro 100 g

# Zucker: süße Versuchung

Schokolade, Kuchen, Weingummi, Fruchtbonbons: Unter den süßen Verführern hat jeder seine Favoriten. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung bedeutet keinesfalls, dass gänzlich darauf verzichtet werden muss. Jedoch sollte der Konsum von zuckerhaltigen Lebensmitteln bewusst in Maßen genossen werden: Eine kleine Portion pro Tag genügt. Ein hoher Zuckerkonsum,

insbesondere in Verbindung mit Übergewicht und Bewegungsmangel, erhöht die Wahrscheinlichkeit für Stoffwechselerkrankungen, wie etwa Diabetes mellitus oder erhöhte Blutfettwerte. Zucker versteckt sich übrigens nicht nur in Speisen, auch viele Getränke wie Limonade, Softdrinks oder Säfte haben einen hohen Zuckergehalt.







# Salz

## Kreativ würzen statt zu viel Salz

Wie beim Zucker lautet auch für Salz der Wahlspruch: Weniger ist mehr. Fünf Gramm Salz am Tag werden empfohlen. Viel Salz kann einen Anstieg des Blutdrucks zur Folge haben und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Doch auf zu viel Salz lässt sich leicht verzichten: Frische Kräuter oder abwechslungsreiche Gewürze bringen Geschmack und Vielfalt ins Essen.





# Nahrungsergänzungsmittel

## Bunte Pillen statt frischer Kost?

Omega-3-Fettsäure-Kapseln, Vitamin-tabletten, Magnesiumpulver – das Angebot an Nahrungsergänzungsmitteln ist vielfältig. So gut wie jeder Nährstoff der ausgewogenen und gesunden Ernährung ist in extrahierter Form zu haben. Doch ist es sinnvoll, als Mensch mit Psoriasis die Ernährung gezielt mit Nahrungsergänzungsmitteln zu erweitern? Kann der Griff zur Vitamintablette

den Verzehr von frischem Obst und Gemüse ersetzen? Der positive Effekt einer ausgewogenen und gesunden Ernährung bei der Psoriasis ist unbestritten.

Der Nutzen von Nahrungsergänzungsmitteln wie Omega-3-Fettsäuren oder Antioxidantien konnte jedoch bislang nicht in ausreichender Form nachgewiesen werden.





# Leckere Rezepte: ein Tag gesunder Genuss

Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Fisch oder hochwertige Speiseöle – bei der gesunden und ausgewogenen Ernährung kann aus einer bunten Vielfalt von Lebensmitteln ausgewählt werden.

Doch wie genau kann ein Tag kulinarisch gestaltet werden? Wir stellen Ihnen einen Tagesplan mit leckeren Rezepten vor, die einfach, schnell und schmackhaft zubereitet werden können.



# Frühstück

## Power-Müsli mit Früchten

### Zutaten für 1 Portion:

50 g (2 EL)	kernige Getreideflocken
100 g	Beerenfrüchte, z. B. Heidelbeeren, Himbeeren oder Erdbeeren
150 ml	Kuhmilch (1,5 % Fett)
1 EL	Haferkleie
2 EL	Walnüsse

### Zubereitung:

1. Die Beeren waschen und – je nach Sorte – in Stücke schneiden.
2. Die Walnüsse hacken.
3. Die Beerenfrüchte, die Getreideflocken, die Haferkleie und die gehackten Walnüsse in eine Schüssel geben und mit Milch anrichten.



### Pluspunkte

- Viele Ballaststoffe durch kernige Getreideflocken und Haferkleie
- Walnüsse für eine Extraportion Omega-3-Fettsäuren
- Antioxidantien aus den Beeren gegen freie Radikale
- Kuhmilch als guter Calcium-lieferant





# Zweites Frühstück

## Vollkornschnitte mit Pute

### Zutaten für 1 Portion:

50 g	Vollkornbrot
1 EL	körniger Frischkäse
1	Tomate
40 g	geräucherte Putenbrust
	frisches Basilikum
	frisch gemahlener Pfeffer
	etwas Salz

### Zubereitung:

1. Das Brot mit dem körnigen Frischkäse bestreichen.
2. Die Tomaten in Scheiben schneiden und mit der geräucherten Putenbrust auf das Brot legen.
3. Mit Basilikum garnieren und mit Pfeffer und etwas Salz würzen.



### Pluspunkte

- Körniger Frischkäse: leckerer Genuss mit viel wertvollem Eiweiß, das zu einer guten Sättigung beiträgt
- Geräucherte Putenbrust als fettarmer Fleischgenuss
- Aromatische Würze mit frischem Pfeffer und Basilikum reduziert die Salzmenge



# Mittagessen

## Wildlachs auf Spinat

### Zutaten für 1 Portion:

200 g	Blattspinat
½	Zwiebel
150 ml	Gemüsebrühe
	Saft von einem Viertel Zitrone
150 g	Wildlachsfilet
40 g	Naturreis (Trockengewicht)
1 TL	Rapsöl
1 TL	Speisestärke
3 EL	saure Sahne (10% Fett)
	Salz, Pfeffer und Muskatnuss zum Abschmecken

### Zubereitung:

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Naturreis nach Anleitung gar kochen.
2. Den Spinat putzen und waschen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Gemüsebrühe mit dem Zitronensaft aufkochen.
3. Das Fischfilet waschen und zugedeckt in der Brühe und dem Zitronensaft 6 bis 7 Minuten gar ziehen lassen.
4. Die Zwiebeln in heißem Rapsöl andünsten. Den Spinat dazugeben und für ca. 5 Minuten zugedeckt dünsten lassen. Mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Fisch herausheben und warm stellen. Den Fond leicht einkochen lassen und mit Stärke abbinden. Die saure Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Fischfilet auf dem Spinat anrichten. Den Naturreis und die Soße dazu reichen.

### Pluspunkte

- Leckere Fischmahlzeit mit Omega-3-Fettsäure
- Naturreis mit wertvollen Ballaststoffen
- Spinat mit Vitamin C, Beta-Carotin und Vitamin E gegen freie Radikale
- Schonende und fettarme Zubereitung: gedünstetes Fischfilet





# Nachmittags-Snack

## Waldbeerenshake mit Minze

### Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Beerenmischung  
(frisch oder tiefgefroren)
- 1 TL frische Minze
- 250 ml Buttermilch
- 1 EL Ahornsirup oder Waldhonig

### Zubereitung:

1. Die Beerenmischung, die frische Minze und die Buttermilch gemeinsam pürieren.
2. Mit Ahornsirup oder Waldhonig abschmecken und mit einem Blatt frischer Minze garnieren.



### Pluspunkte

- Süßer Genuss trotz wenig Zucker
- Eine Portion Obst in einer leckeren Zwischenmahlzeit



# Abendessen

## Griechischer Salat mit Feta und Vollkornfladenbrot

### Zutaten für 1 Portion:

¼	Kopfsalat
¼	Salatgurke
2	Tomaten
½	Zwiebel
30 g	schwarze Oliven
90 g	Feta
1 EL	Rapsöl
1 EL	Balsamicoessig
	Pfeffer zum Abschmecken
50 g	Vollkornfladenbrot



### Pluspunkte

- Vollkornfladenbrot für mehr Ballaststoffe
- Salat als knackige Vitaminbombe
- Leckerer Abendessen ohne Fleisch

### Zubereitung:

1. Die äußeren Blätter des Kopfsalats entfernen. Ein Viertel des Kopfsalats abtrennen und gründlich waschen. Den Salat in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Die Zwiebel nach Entfernen der Schale halbieren. Eine Hälfte in Scheiben schneiden und über dem Salat verteilen.
3. Die Tomaten waschen, den Stiel entfernen und in kleine Stücke schneiden. Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Beides zum Salat geben.
4. Den Feta in Würfel schneiden und mit den Oliven zum Salat geben.
5. Mit Pfeffer würzen.
6. Das Rapsöl und den Balsamicoessig über den Salat träufeln. Mit Vollkornfladenbrot servieren.



# 10 Tipps für eine gesunde und au

**Es gibt keine Psoriasis-Diät!** Mit einer ausgewogenen und gesunden Ernährung tragen Sie jedoch wesentlich zum allgemeinen Wohlbefinden bei und wirken aktiv Risikofaktoren für Begleiterkrankungen entgegen. Mit einem Ernährungstagebuch finden Sie heraus, ob es Lebensmittel gibt, die Sie individuell nicht vertragen und die Ihre Symptome verschlechtern.

**Selbst ist der Koch!** Nur wenn Sie Speisen selbst zubereiten, wissen Sie genau, welche guten und frischen Lebensmittel Sie verwenden. 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 leicht verloren gehen. Also besser dünsten als braten oder frittieren.

**Scharfe Lebensmittel meiden?** Kein Gewürz ist generell verboten. Würzen Sie nach Belieben und individueller Verträglichkeit!

**Verbieten ist verboten!** Bei allen Anregungen und Empfehlungen für die Ernährung sollten Sie eines nicht vergessen: Genuss und Freude an der Ernährung 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.



# ausgewogene Ernährung bei Psoriasis

**Gewicht in Balance!** Nutzen Sie eine gesunde und ausgewogene Ernährung nicht nur, um mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt zu sein. Eine bewusste Ernährung kann auch Übergewicht vorbeugen oder abbauen. Dafür ist es wichtig, gleichzeitig in Bewegung zu bleiben, denn diese ist neben der Ernährung der zweite wesentliche Faktor bei der Gewichtsreduktion.

**Der Natur den Vortritt lassen!** Versorgen Sie sich und Ihren Körper lieber mit frischem Gemüse und Obst als mit Vitaminpräparaten oder anderen Nahrungsergänzungsmitteln. Denn: Obst und Gemüse sättigt 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 Spargel aus Peru? Wenn Obst und Gemüse bereits eine Weltreise hinter sich haben, haben Licht und Wärme oft schon einen Teil der Vitamine zerstört. 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<sub>2</sub>-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. Schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre. Hören Sie auf Ihren Körper und essen Sie nur so viel, bis Sie satt sind. Es dauert 15 bis 20 Minuten nach Beginn einer Mahlzeit, bis der Körper ein Sättigungsgefühl hat, langsam essen ist daher besser.







# Weitere Informationen



Bitte beachten Sie, dass die im Internet angebotenen Informationen eine qualifizierte Beratung durch einen Arzt oder Apotheker nicht ersetzen können.

### **Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V.**

Die DGE vermittelt in ihrem Online-portal umfangreiches Wissen und praktisch umsetzbare Tipps rund um die gesunde und ausgewogene Ernährung.

[www.dge.de](http://www.dge.de)

### **Was wir essen.**

#### **Alles über Lebensmittel**

Von der Erzeugung über die Verarbeitung, den Einkauf und die Lagerung bis zur Zubereitung hat der aid-Infodienst in seinem Verbraucherportal eine Vielzahl wissenschaftlicher Fakten zusammengestellt.

[www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)

### **Deutscher Psoriasis Bund e. V.**

Der Deutsche Psoriasis Bund (DPB) ist die größte nationale Selbsthilfeorganisation im Bereich Hauterkrankungen und bietet vielseitige Informationen und Unterstützung in allen Fragen zur Schuppenflechte.

Deutscher Psoriasis Bund e. V.

Seewartenstraße 10

20459 Hamburg

Tel. (040) 22 33 99-0

[www.psoriasis-bund.de](http://www.psoriasis-bund.de)

### **Psoriasis-Netz**

Das Psoriasis-Netz ist ein abwechslungsreiches und umfassendes Internetportal mit einer Vielzahl von Informationen zu der chronischen Entzündungserkrankung. Ein Forum und ein Chat laden darüber hinaus zum interaktiven Austausch ein.

[www.psoriasis-netz.de](http://www.psoriasis-netz.de)

### **PSORIASIS GESPRÄCHE**

PSORIASIS GESPRÄCHE ist eine Initiative des BioPharma-Unternehmens AbbVie. Ziel des Informationsprojekts ist es, wichtige Psoriasis-Themen vorzustellen. Neben dem Internetportal sind Informationsveranstaltungen vor Ort fester Bestandteil der PSORIASIS GESPRÄCHE.

[www.psoriasis-gespraech.de](http://www.psoriasis-gespraech.de)

### **AbbVie Care**

Das Internetportal von AbbVie Care bietet Wissenswertes und Service rund um die Schuppenflechte, Tipps für den Alltag mit der chronischen Erkrankung sowie Informationen für Angehörige.

[www.abbvie-care.de](http://www.abbvie-care.de)





# Antworten

## 1. Welches der folgenden Fleischprodukte hat den höchsten Fettgehalt?

Mortadella führt die Liste mit großem Vorsprung an, sie hat einen Fettgehalt von 32,8 %. Platz zwei belegt das Schweinekotelett mit 7,5 %, gefolgt von Rinderfilet (4,4 %) und Hühnerbrust (0,9 %). Dies ist ein gutes Beispiel für die sogenannten versteckten Fette, die unvermutet in vielen Lebensmitteln – z. B. auch in Chips oder Mayonnaise – lauern.

## 2. Was sind Ballaststoffe?

Es handelt sich tatsächlich um unverdauliche Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel, die eine wichtige Funktion bei der Verdauung haben und positiv auf den Stoffwechsel wirken. Sie steigern das Sättigungsgefühl und regen die Darmtätigkeit an. Vollkornprodukte, Obst und Gemüse sowie Hülsenfrüchte sind gute Ballaststofflieferanten.



## 3. Welche Zutat steht auf Verpackungen von Lebensmitteln im Zutatenverzeichnis an erster Stelle?

Die Zutat, von der am meisten enthalten ist, wird immer zuerst genannt, da das Verzeichnis die Inhalte in absteigender Reihenfolge des Gewichtsanteils auflistet.

## 4. Welcher der genannten Fische enthält den höchsten Anteil an Omega-3-Fettsäuren?

Der Hering hat den höchsten Anteil der Omega-3-Fettsäure Eicosapentaensäure (EPA). Sie ist bei Fisch insbesondere in Seefischen aus kalten Meeren enthalten.

## 5. Wie viel sollte ein gesunder Erwachsener pro Tag trinken?

1,5 bis 2,0 Liter Flüssigkeit pro Tag sind ideal, denn Trinken ist lebensnotwendig. Wasser oder andere kalorienarme Getränke sind besonders gut geeignet, um den Durst zu stillen.

# Ernährungs-Quiz

## 6. Wofür benötigt der Körper Calcium?

Richtig ist Knochen und Zähne, denn dort speichert der Körper Calcium und verleiht ihnen Festigkeit. Calciummangel kann z. B. zu Knochenbrüchigkeit (Osteoporose) führen. Gute Calciumlieferanten in der Nahrung sind u. a. Milch und Milchprodukte, calciumreiches Mineralwasser sowie bestimmte Gemüsesorten.

## 7. Welche Gemüsesorten zählen zum sogenannten Wintergemüse?

Wirsing, Möhren, Lauch sind typische Wintergemüse. Darunter zählt man Sorten, die entweder im Winter geerntet werden oder lange gelagert werden können. Das saisonale Gemüse in der kalten Jahreszeit enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe und ist für die gesunde und ausgewogene Ernährung empfehlenswert.

## 8. Welche der genannten Methoden ist die schonendste Art, Essen zuzubereiten?

Dünsten ist die schonendste Garmethode. Dabei werden Speisen ohne Fett und mit nur wenig Flüssigkeit gegart und wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine bleiben erhalten. Da im Gegensatz zum Braten oder Frittieren auf Fett verzichtet wird, ist es auch noch eine kalorienarme Zubereitungsvariante.

## 9. Wie viel Fleisch empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung im Rahmen einer gesunden Ernährung pro Person und Woche?

300 bis 600 g pro Woche wird empfohlen, Fleischprodukte wie Wurst eingeschlossen. Am besten ist es, dabei auf fettarme Sorten zu achten. Um entzündungsfördernde Fettsäuren zu vermeiden, ist es für Menschen mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen sogar sinnvoll, noch weniger Fleisch zu essen.

## 10. Welches der folgenden Lebensmittel hat die meisten Kalorien?

Alle der genannten Lebensmittel haben in der angegebenen Menge die gleiche Anzahl Kalorien, nämlich 567 kcal. Das heißt, man muss mehr als ein Kilo Orangen essen, um so viele Kalorien zu sich genommen zu haben, wie z. B. in 100 g Erdnüssen enthalten sind.



with you

AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG  
Mainzer Straße 81  
65189 Wiesbaden  
Tel. (+49) 611 17200  
Fax (+49) 611 17201220  
[www.abbvie-care.de](http://www.abbvie-care.de)

DE/HUD/1915/0478(1) Stand 11/15



abbvie  
care