



Mögliche Begleiterkrankungen

Psoriasis kann mit einer Vielzahl von Begleiterkrankungen in Verbindung gebracht werden.

Beispielsweise entwickeln rund 20% der Patienten eine Psoriasis-Arthritis.

Weitere mögliche Begleiterkrankungen sind:



Erkrankung des
Herz-Kreislauf-Systems



Diabetes



Fettleibigkeit



Chronisch entzündliche
Darmerkrankungen

Psoriasis 360

Informationen und Tipps
für ein unbeschwerteres Leben –
auch mit Psoriasis

Mehr Informationen und Tipps zur Erkrankung
finden Sie unter:

www.psoriasis360.de

Ernährung bei Schuppenflechte

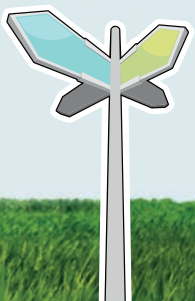
www.psoriasis360.de

Auf direktem Weg zur Seite
gelangen Sie über den QR-Code:



Mat. Nr. 100111819
Janssen-Cilag GmbH
Johnson & Johnson-Platz 1
D-41470 Neuss
Telefon: (02137) 955-0
Telefax: (02137) 955-327
www.janssen-deutschland.de

janssen





In Deutschland leiden
ca. **2 Millionen**
Menschen an Psoriasis

20%
der Menschen mit Psoriasis
leiden an einer mittelschweren
bis schweren Form

ca. **40%**
der Menschen mit schwerer
Psoriasis werden **nicht**
ausreichend behandelt

Der Verlauf einer Psoriasis, der sogenannten Schuppenflechte, ist **nicht vorhersagbar** und es ist schwierig herauszufinden, was sie auslöst oder verschlimmert. Durch Einhaltung allgemeiner Grundsätze für eine gesunde Lebensführung, wie eine **abwechslungsreiche Ernährung, regelmäßige Bewegung** und **ausreichend Schlaf** können die Symptome der Schuppenflechte jedoch positiv beeinflusst werden.

Sie selbst, aber auch Freunde und Angehörige von Psoriasis-Patienten finden auf www.psoriasis360.de Informationen und Werkzeuge, die Ihnen dabei helfen können, ein unbeschwertes Leben zu führen – **auch mit Schuppenflechte.**

janssen 

Mit Ernährung der Psoriasis begegnen

Zwar gibt es keine eindeutige Diät, mit der Sie Ihre Erkrankung „weg essen“ können, eine gesunde Ernährung kann aber viel zu Ihrem Wohlbefinden und zum Erfolg Ihrer Behandlung beitragen:

- 1 Essen Sie viel **Obst und Gemüse.**
- 2 Greifen Sie häufiger zu **eiweißhaltigen Hülsenfrüchten** (z.B. Erbsen, Linsen) und **calciumhaltigen Gemüsesorten** (z.B. Fenchel, Broccoli, Spinat).
- 3 Nutzen Sie **fettarme Milchprodukte und Käse.**
- 4 **Begrenzen Sie den Konsum von Eiern** auf höchstens zwei pro Woche.
- 5 Essen Sie zwei Mal pro Woche **Seefisch** (z.B. Thunfisch, Lachs, Hering) – das deckt den **Bedarf an Omega-3-Fettsäuren**, die Entzündungen nachweislich reduzieren können.
- 6 Nutzen Sie **Öle mit ungesättigten pflanzlichen Fettsäuren** (z.B. Sojaöl, Walnussöl, Leinöl).
- 7 **Vermeiden Sie rotes Fleisch** und **begrenzen Sie den Verzehr von Geflügel- und Rindfleisch** auf zwei Portionen pro Woche.
- 8 Essen Sie **Nüsse wie Erd- und Haselnüsse**, die Lieferanten von günstigen Fettsäuren und Spurenelementen sind.



Einen negativen Einfluss haben:

- ein hoher Alkohol- und Zigarettenkonsum
- viel Zucker und Weißmehl



Mythen & Fakten über Psoriasis

Psoriasis ist

- **eine entzündliche Erkrankung:** bei der sich die Hautzellen der betroffenen Areale alle 3-6, statt alle ca. 28 Tage teilen. Dies führt zu erhabenen, schuppigen Hautarealen.
- **sehr gut behandelbar:** Es gibt wirksame Therapien, mit denen die Psoriasis behandelt und die Lebensqualität verbessert werden kann.
- **häufig:** Schätzungen zufolge leiden 2-5% der Weltbevölkerung unter Psoriasis.

Psoriasis ist NICHT

- **ansteckend:** Sie können sich bei niemandem anstecken und können auch Ihrerseits niemanden mit Psoriasis infizieren.
- **„nur“ eine Hauterkrankung:** Sie kann sich auf Ihre körperliche und emotionale Gesundheit auswirken.
- **etwas, das wieder weg geht:** Die Krankheit tendiert dazu, in Schüben aufzutreten und wieder abzuklingen. Sie kann zyklisch und nach bestimmten Auslösern (z.B. Stress) auftreten oder sich in bestimmten Jahreszeiten verschlechtern.