Freundlich zur Verfügung gestellt von Gesundheitsjournal.de

Antientzündliche bzw. entzündungshemmende Lebensmittel Tabelle Liste PDF

Lebensmittelkategorie	✅ Antientzündliche Lebensmittel – mehr davon essen	⚠️ Entzündungsfördernde Lebensmittel – weniger davon essen
Öle und Fette	• Natives Olivenöl extra • Leinöl- Walnussöl • Avocadoöl- Kokosöl (in Maßen)	• Sonnenblumenöl • Distelöl • Sojaöl • Maiskeimöl • Margarine (reich an Omega-6-Fettsäuren)
Samen und Nüsse	• Walnüsse • Mandeln • Leinsamen • Chiasamen • Hanfsamen • Kürbiskerne	• Erdnüsse (oft stark verarbeitet und mit Omega-6-Fettsäuren belastet) • Gesalzene und geröstete Nüsse
Getreide und Pseudogetreide	• Hafer (Vollkorn) • Quinoa • Amaranth • Buchweizen • Hirse • Teff	• Weißmehlprodukte (z. B. Toast, Brötchen) • Cornflakes • Puffreis • Kuchen & Gebäck aus Weißmehl
Gemüse	• Grünes Blattgemüse (z. B. Spinat, Grünkohl) • Brokkoli • Tomaten • Paprika • Zwiebeln • Knoblauch	• Stark verarbeitete Gemüsekonserven mit Zucker und Konservierungsmitteln
Obst	• Beeren (z. B. Blaubeeren, Himbeeren) • Äpfel • Orangen • Kirschen • Granatapfel	• Trockenfrüchte mit Zuckerzusatz- Stark gezuckertes Obst aus der Dose
Hülsenfrüchte	• Linsen • Kichererbsen • Schwarze Bohnen • Kidneybohnen	• Stark verarbeitete Hülsenfruchtprodukte mit Zusatzstoffen (z. B. Dosen-Chili mit Zusätzen)

Lebensmittelkategorie	✅ Antientzündliche Lebensmittel – mehr davon essen	⚠️ Entzündungsfördernde Lebensmittel – weniger davon essen
Fleisch & Wurstwaren	• Mageres Geflügel (Bio-Qualität) • Wildfleisch (in Maßen)	• Rotes Fleisch (z. B. Rind, Schwein • v. a. in großen Mengen) • Wurst, Schinken, Speck • Gepökeltes Fleisch
Fisch & Meeresfrüchte	• Fettreicher Fisch (z. B. Lachs, Makrele, Hering, Sardinen – reich an Omega-3) • Meeresalgen	• Frittierter Fisch-Fischstäbchen und Fischkonserven mit Zusatzstoffen
Milchprodukte	• Fermentierte Produkte (z. B. Joghurt mit lebenden Kulturen, Kefir) • Ziegen- oder Schafsmilchprodukte (in Maßen)	• Vollfett-Milchprodukte mit Zusatzstoffen • Käse mit hohem Salzgehalt • Aromatisierte Joghurts mit Zucker
Getränke	• Wasser • Ungesüßter grüner Tee • Kräutertees (z. B. Ingwer-, Kurkuma-, Kamillentee) • Schwarzer Tee (in Maßen)	• Gezuckerte Softdrinks • Energy • Drinks • Gesüßte Fruchtsäfte • Alkohol (v. a. in größeren Mengen)
Genussmittel & Süßes	• Zartbitterschokolade (mind. 70 %, in Maßen) • Dunkle Beeren als Süßungsmittel	• Weißer Zucker (Haushaltszucker) • Süßigkeiten wie süße Schokolade, Schokoriegel, • Backwaren wie Kuchen,Torte, Keckse • Eiscreme • Sirupe und künstliche Süßstoffe
Gewürze & Kräuter	• Kurkuma • Ingwer • Zimt • Knoblauch • Chili (Capsaicin) • Rosmarin • Thymian	• Gewürzmischungen mit Geschmacksverstärkern (z. B. Glutamat) • Fertigsaucen mit Zucker und Zusatzstoffen

Lebensmittelkategorie	✅ Antientzündliche Lebensmittel – mehr davon essen	⚠️ Entzündungsfördernde Lebensmittel – weniger davon essen
	• Oregano	
Fertiggerichte & Snacks	*(Keine empfohlen)*	Chips- Cracker- Instant-Suppen- Tiefkühlpizza- Fast Food
Backwaren	• Vollkornbrot ohne Zusatzstoffe- Sauerteigbrot	• Weißbrot- Croissants • Kuchen mit viel Zucker und Transfetten
Sonstige Zusatzstoffe	*(Keine empfohlen)*	• Transfette (z. B. in Backfetten, Fertigprodukten) • Nitrite/Nitrate • Konservierungsstoffe

Quelle: https://www.gesundheitsjournal.de/4580/antientzuendliche-ernaehrung-entzuendungshemmende-lebensmittel-tabelle-pdf-rezepte