









Elisa Dag @fit.mit.elisa

# HEILEN & GENIEßEN

Natürlich Hormonbalance fördern mit  
antientzündlicher Ernährung

## INHALT

Über mich – Elisabeth Dag	11
<b>EINSTIEG IN DIE ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG</b>	
Stille Entzündungen – die unterschätzte Gefahr	16
Lebensmittel, die vermieden werden sollten	18
Lebensmittel, die Entzündungen reduzieren	26
Blutzucker und stille Entzündungen	33
Hormonbalance und zyklusorientierte Ernährung	40
Praktische Tipps für die Umsetzung im Alltag	52
Praktische Tipps für eine gesunde Küche	55
Gesunde Fette und Öle bewusst einsetzen	59
Kräutertees und warmes Zitronenwasser – natürliche Helfer	62
Stress und seine Auswirkungen auf Entzündungen	66
Bewegung – ein natürlicher Entzündungshemmer	68
Umweltgifte und ihre Auswirkungen auf den Körper	70
Bewusst einkaufen und Zutatenlisten verstehen	71
Nährstoffmängel erkennen und ausgleichen	73
<b>MEINE 3-WOCHEN-KUR GEGEN STILLE ENTZÜNDUNGEN: PFLANZENBASIERT, KRÄUTERREICH, HORMONFREUNDLICH.</b>	
Woche 1: Sanft starten und die Leber entlasten	77
Woche 2: Darmfreundlich und hormonentlastend	78
Woche 3: Integration und Regeneration	86
Worauf du in dieser pflanzenbasierten Kur achten solltest	90
	91

## REZEPTE

Ein paar Worte vorweg	93
Hier noch ein paar Tipps, die dir das Kochen und Backen erleichtern sollen	94
Tipps zum glutenfreien Backen	95
So ersetzt du klassische Backzutaten – pflanzlich, einfach und alltagstauglich	95

## BROTE

Mandel-Möhren-Brot	98
Mandel-Möhren-Brot (histaminarme Option)	99
Quinoa-Buchweizen-Möhren-Brot	100
Quinoa-Möhren-Zucchini-Brötchen	103
Knusprige glutenfreie Baguettes	104
Kürbiskern-Brötchen (histaminarm)	105
Quinoa-Hirse-Brot (histaminarm)	106
Kürbiskernbrot (histaminarm)	108
Rote-Bete-Brot	109
Buchweizen-Sauerteig-Starter (glutenfrei)	110
Möhren-Sauerteigbrot	111
Buchweizen-Quinoa-Nuss-Brot	113
Buchweizen-Kürbis-Brot	114
Glutenfreies Erbsen-Proteinbrot	116
Protein-Noan-Brote	117
Rote-Linsen-Brötchen	118
Frühstücks-Bagels	120
Kartoffelbrot	121
Nussbrot	123
Nussbrot (histaminarme Option)	125



## KUCHEN

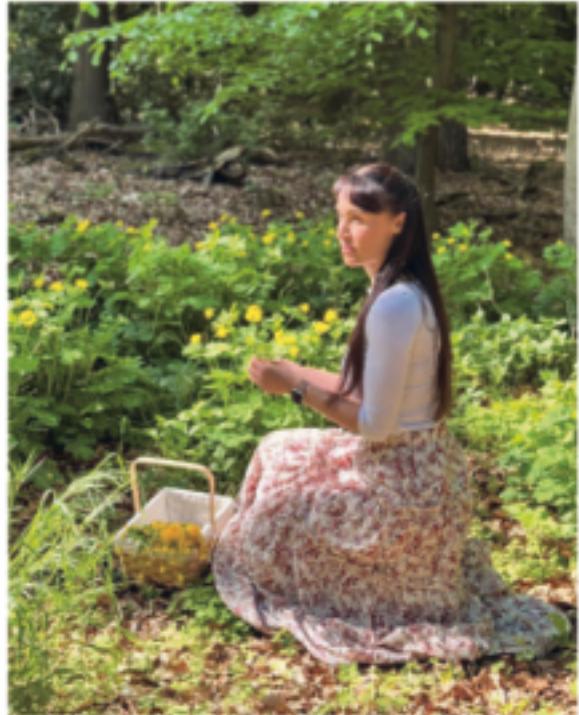
Wildblaubeer-Schokoladen-Kuchen	127
Saftiger Möhren-Apfel-Kuchen	128
Mohnkuchen mit (Kokos-)Joghurt-Glasur	129
Kirschkuchen	130
Schokoladenkuchen	132
Brownies	133
Pflaumenkuchen	134
Cranberry-Apfel-Kuchen	136
Bananen-Vanille-Kuchen	138
Rote-Bete-Kuchen	139
Erdbeerkuchen	140

<b>WARME GERICHTE</b>	142
Süßkartoffel-Buchweizen-Pattys	142
Kartoffel-Teigtaschen	143
Mediterrane, proteinreiche Joghurt-Gemüse-Bowl	145
Linsen-Hirse-Suppe	146
Süßkartoffel-Bohnen-Eintopf	147
Kürbis-Kartoffel-Ingwer-Suppe mit gerösteten Kichererbsen	148
Kichererbsen-Nudelsuppe	149
Antientzündlicher Quinoa-Gemüse-Eintopf	150
Pizza mit Buchweizenboden	151
Gefüllte Paprika mit Quinoa und Linsen	152
Cremiges Bohnen-Süßkartoffel-Curry	154
Kichererbsen-Nudelpfanne mit Champignons und weißen Bohnen	156
<b>SALATE</b>	157
Brokkoli-Süßkartoffel-Salat	157
Rotkohl-Hirse-Salat mit Avocado-Algenöl-Dip	159
Rote-Bete-Salat mit Kichererbsen	160
Buchweizen-Rosenkohl-Salat mit Granatapfel	162
Brokkoli-Quinoa-Salat	164
Rotkohl-Buchweizen-Salat mit Apfel, Petersilie und Ingwer	165
Belugalinsen-Salat mit Erdbeeren, Quinoa und Fenchel	166
<b>SNACKS UND BEILAGEN</b>	168
Wildblaubeeren-Streusel-Riegel	168
Dattel-Himbeer-Schokoladentafel	169
Hafer-Beeren-Cups	170
Mandel-Kokos-Taler	172
Sesam-Sonnenblumen-Kekse	173
Sesam-Kokos-Taler	174
Hafer-Frucht-Küchlein	175
Gesunde Nuss-Schoko-Riegel	176
Himbeer-Mandel-Riegel	178
Engelsaugen	180
Nussecken	181
Cremiges Beeren-Eis	183
Erdbeer-Bananen-Eis	184
Wildblaubeeren-Kokos-Eis	185
Kokos-Datteln	186
Crunchy-Buchweizen-Datteln	187



Schoko-Dattel-Bites	188
Eingelegter Knoblauch in Olivenöl	189
Hausgemachtes Kimchi	190
Fermentierte Rote Bete mit Pfeffer, Ingwer und Kräutern	191
<b>AUFSTRICHE</b>	192
Mandel-Kokos-Walnuss-Mus	192
Dattelpaste	194
Beerenmarmelade	194
Gesunde Nuss-Kakao-Creme	196
Buchweizen-Nussmus	197
<b>FRÜHSTÜCK</b>	198
Zimt-Cerealien	198
Quinoa-Milchreis mit Früchten	199
Hirseporridge mit Apfel, Himbeeren und Kernen	200
Knuspriges Granola	202
<b>TEE</b>	203
Immunitätsstärkender Tee für eine gesunde Blase	203
Natürlicher Detox-Tee	204
Antiallergischer Kräutertee bei Heuschnupfen	206
Hormonbalance-Tee	207
Anti-Cellulite-Tee	208
<b>WEITERE GETRÄNKE</b>	209
Zyklusfreundlicher Smoothie bei Periodenschmerzen	209
Cremige Anti-Entzündungs-Trinkschokolade	211
Hormonfreundlicher Anti-Heißhunger-Drink	212
Selbstgemachtes Proteinpulver	214
Hausgemachter Hustensaft, ganz ohne Zwiebel	214
Danksagung	217





*»Heilung beginnt in uns, mit der Kraft der Natur,  
bewusster Ernährung und dem Vertrauen in uns selbst.«*

## ÜBER MICH – ELISABETH DAG

Hallo, ich bin Elisa. Ich bin 43 Jahre, Mama von vier wundervollen Kindern und glücklich verheiratet. Mein Herz schlägt für Bewegung, gesunde Ernährung und ein natürliches Leben in Balance.

Sport war schon immer ein fester Teil meines Lebens. Als Lauf- und Fitnesstrainerin gebe ich mein Wissen und meine Begeisterung seit vielen Jahren in meinen eigenen Fitnesskursen an andere weiter, mit ganz viel Herz und Energie. Ich liebe es, Menschen in Bewegung zu bringen, sie zu motivieren und dabei zu begleiten, ihr eigenes Wohlbefinden zu stärken. Seit über drei Jahren teile ich auf Instagram meine liebsten Rezepte, allesamt pflanzlich oder vegetarisch, glutenfrei, proteinreich und vor allem entzündungshemmend und natürlich. Mein Motto: Ernährung muss nicht kompliziert sein – Hauptsache, sie ist nährend, ehrlich und mit Freude verbunden.

Ich bin ausgebildete Ernährungsberaterin mit einem Fokus auf Frauen-Naturheilkunde. Mein Anliegen ist es, Körper, Geist und Seele durch bewusste Ernährung, Bewegung und einen liebevollen Umgang mit sich selbst in Einklang zu bringen. Schön, dass du hier bist!

## Mein Weg zur antientzündlichen Ernährung

Bis vor ein paar Jahren fühlte ich mich stark und voller Energie. Doch dann kam eine Zeit, in der sich alles veränderte. Es begann mit ständigen Blasenentzündungen und einer immer wiederkehrenden Erschöpfung, begleitet von gereizter Haut, die deutliche Entzündungszeichen zeigte. Diese Symptome zogen sich über drei Jahre hin.

Schnell wurden starke Medikamente wie Antibiotika und Kortison zu einem festen Bestandteil meines Alltags. Kaum war eine Beschwerde behandelt, kehrte sie kurz darauf wieder zurück. Ich lief von Arzt zu Arzt, nahm unzählige Medikamente ein, probierte jedes frei verkäufliche Produkt aus, das mir Apotheken empfahlen, und folgte gewissenhaft allen Anweisungen der Ärztinnen und Ärzte.

Doch die Symptome blieben. Und obwohl mein Körper offensichtlich auf irgendeiner Ebene überlastet war, waren sich die Mediziner sicher, dass meine Ernährung keine Rolle spielte. Stattdessen schoben sie alles auf Stress und schickten mich mit dem nächsten Rezept für ein starkes Medikament nach Hause. Ich spürte tief in mir: Es war nicht der Stress. In dieser Zeit gab es nichts in meinem Leben, das mich emotional oder mental besonders belastet hätte. Mein Gefühl sagte mir, dass die Ursachen woanders lagen, doch niemand hörte wirklich zu. Diese Phase war hart. Die Erschöpfung und die Schmerzen zogen mich herunter. Ich wollte das Haus kaum noch verlassen und versuchte nur, das Nötigste zu erledigen. Doch für meine Familie und besonders für meine Kinder wollte ich da sein. Auch wenn es oft schwer war, raffte ich mich irgendwie auf und hielt durch.

Ein Bekannter meines Mannes empfahl mir schließlich seinen Hutarzt. Ohne große Erwartungen ging ich hin, aber dieser Arzt war anders. Er verschrieb mir kein neues Medikament, sondern schaute mich kurz an und gab mir Zink und einen Zettel. Darauf standen Zutaten, die ich unbedingt eine Zeit lang vermeiden sollte, sowie Lebensmittel, von denen ich mich acht Wochen lang ausschließlich ernähren sollte. Dazu gehörten nur Pseudogetreide, Kartoffeln, Gemüse, etwas Omega-3-Öle und viel Wasser oder ungesüßter Tee.

Es fühlte sich wie ein letzter Versuch an, aber ich wollte dem Ganzen eine Chance geben. In den ersten Tagen lebte ich sehr einseitig von gekochtem Buchweizen, Qui-

noa, Kartoffeln und TK-Gemüse. Also entschloss ich mich, einkaufen zu fahren, um zu schauen, welche Lebensmittel ich zudem noch verwenden konnte. Schnell merkte ich, dass fast alle Produkte Zucker, Weizen, schlechte Fette oder Zusatzstoffe enthielten. Am Ende stand ich in der Gemüseabteilung, erschrocken und traurig, wie wenig Optionen mir blieben. Also begann ich, eigene Rezepte zusammenzustellen. Schnell lernte ich zu improvisieren und backte meine eigenen Brote, kochte Eintöpfe und nutzte Gewürze und Kräuter, die mich heilten.

Ungefähr vier Wochen später hatte ich keine Entzündungen mehr, und auch meine Haut begann sich zu beruhigen und wurde immer klarer. Ich begriff, dass mein Körper und vor allem meine Leber all die belastenden Stoffe nicht mehr verarbeiten konnte, was sich durch die ständigen Entzündungen bemerkbar gemacht hatte. Ich war regelrecht vergiftet gewesen. Mir wurde klar, wie sehr unsere Ernährung Einfluss auf unsere Gesundheit nimmt und dass eine Ernährungsumstellung alles verändern konnte. Ich wollte zwar noch nicht zu optimistisch sein, aber von Woche zu Woche fühlte ich mich besser und spürte neue Energie. Das Laufen fiel mir so leicht wie nie, und ich lief sogar meinen ersten Marathon in diesem Jahr. Es war ein unglaubliches Gefühl. Nun war ich voller Energie, fühlte mich stark und spürte eine neue Lebensfreude, die ich schon lange vermisst hatte. Meine Erschöpfung war verschwunden, und ich war stolz auf meinen Körper und das, was er erreichte. Also hielt ich weiter an diesem Weg fest. Ich begann, langsam neue Lebensmittel auszuprobieren, und schließlich entwickelte ich meine eigene Ernährungsweise: antientzündlich, darm- und hormonfreundlich. Dabei lernte ich, Zutatenlisten zu lesen, verschlang unzählige Bücher, durchforstete das ganze Internet nach mehr Wissen und verstand, dass wir Menschen so natürlich wie möglich leben sollten.

Vor allem sollten wir uns zum größten Teil pflanzenbasiert ernähren, damit unser Körper basisch bleibt. Außerdem wurde mir klar, dass Gluten (ein Bestandteil vieler Getreidesorten) für viele Menschen problematisch sein kann. Besonders bei einer Unverträglichkeit oder einem geschwächten Darm kann es Entzündungen fördern und die Darmgesundheit stark beeinträchtigen. Mit der Zeit bemerkte ich, dass es mir Freude bereitete, meine Erfahrungen mit anderen zu teilen. Ich entschloss mich, eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin zu machen, und begann, meine Rezepte und mein Wissen auf Instagram zu posten. Das Feedback ist unglaublich. Viele Menschen probieren meine Rezepte aus und sind dankbar für die Tipps. Es ist so schön

zu sehen, wie meine Leidenschaft für eine natürliche und gesunde Ernährung auch bei anderen gut ankommt. Um mein Wissen weiter zu vertiefen, habe ich zusätzlich eine Ausbildung im Bereich Naturheilkunde gemacht. Als Ernährungsberaterin und durch meine Ausbildung in Naturheilkunde kann ich Menschen nun noch gezielter unterstützen und ihnen helfen, eine gesündere Lebensweise zu entwickeln. Ich möchte dich ermutigen, auf deinen Körper zu hören und die Nahrung zu wählen, die dir wirklich guttut. Denn jeder Tag bietet uns die Möglichkeit, etwas für unsere Gesundheit zu tun und gesünder zu leben.

Ich freue mich darauf, noch mehr Menschen auf dieser Reise zu begleiten und ihnen zu zeigen, wie kraftvoll eine natürliche Ernährung sein kann. Denn unser Wohlbefinden liegt in unseren eigenen Händen, wir müssen nur den Mut haben, die ersten Schritte zu gehen.



## STILLE ENTZÜNDUNGEN – DIE UNTERSCHÄTZTE GEFAHR

### Was sind stille Entzündungen?

Stille Entzündungen sind unterschätzte Prozesse im Körper, die über Jahre hinweg unbemerkt bleiben und das Immunsystem dauerhaft belasten. Während akute Entzündungen eine normale Reaktion des Körpers sind, um Infektionen oder Verletzungen zu bekämpfen, verlaufen stille Entzündungen schleichend und ohne offensichtliche Symptome. Genau das macht sie so gefährlich. Sie werden auch als chronisch niedriggradige Entzündungen bezeichnet und wirken wie ein schwelender Brand im Körper. Das Immunsystem bleibt in einem permanenten Alarmzustand, wodurch kontinuierlich Entzündungsbotenstoffe ausgeschüttet werden. Diese ständige Aktivierung führt zu Zellschäden, schwächt die Regenerationsfähigkeit des Körpers und begünstigt die Entstehung zahlreicher chronischer Erkrankungen.

### Ursachen und Auswirkungen auf den Körper

Eine der Hauptursachen für stille Entzündungen ist die moderne Lebensweise. Eine Ernährung mit viel Zucker, verarbeiteten Lebensmitteln, ungesunden Fetten und einem Übermaß an Gluten kann Entzündungsprozesse begünstigen. Hinzu kommen chronischer Stress, Schlafmangel, Bewegungsmangel und Umweltgifte wie Pestizide, Schwermetalle oder Schadstoffe aus Plastik, die das Immunsystem zusätzlich belasten. Da die Symptome oft unspezifisch sind, werden sie häufig nicht als Warnsignale erkannt, sondern als normale Befindlichkeitsstörungen abgetan.

Stille Entzündungen sind besonders gefährlich, weil sie die Entstehung vieler chronischer Erkrankungen fördern. Sie erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Autoimmunerkrankungen, hormonelle Dysbalancen und neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer. Durch anhaltende Entzündungen werden gesunde Zellen beschädigt, was nach und nach Organe und Körpersysteme schwächt und ihre Funktionen beeinträchtigt.

## Symptome stiller Entzündungen

Obwohl stiller Entzündungen oft lange unentdeckt bleiben, sendet der Körper dennoch Warnsignale. Eines der häufigsten Symptome ist eine chronische Müdigkeit, die auch nach ausreichend Schlaf bestehen bleibt. Der Körper ist dauerhaft aktiv und verbraucht viel Energie für die entzündlichen Prozesse, was zu anhaltender Erschöpfung führt. Auch Verdauungsprobleme wie Blähungen, Verstopfung oder Durchfall können auf stiller Entzündungen hinweisen, insbesondere, wenn die Darmbarriere geschwächt ist. Viele Betroffene klagen zudem über Gelenkschmerzen oder Muskelsteifheit, besonders morgens oder nach längeren Ruhephasen. Oft werden diese Beschwerden als normale Alterserscheinungen abgetan, obwohl sie ein Hinweis auf entzündliche Prozesse sein können. Auch Hautprobleme wie Akne, Ekzeme oder Hautrötungen zeigen, dass der Körper möglicherweise über die Haut entgiftet, weil Leber und Darm überlastet sind.

Ein weiteres Symptom ist eine eingeschränkte geistige Leistungsfähigkeit. Viele Menschen leiden unter Konzentrationsproblemen, Vergesslichkeit oder einem Gefühl von »Gehirnnebel«. Das liegt daran, dass entzündliche Prozesse die Kommunikation der Nervenzellen stören. Gleichzeitig können Schlafstörungen auftreten, da der Körper durch die ständige Immunaktivierung nicht vollständig in den Erholungsmodus findet. Diese unspezifischen Symptome sind ernst zu nehmende Warnsignale, die darauf hinweisen, dass unser Körper Unterstützung braucht. Wer die Ursachen stiller Entzündungen erkennt und gezielt gegensteuert, kann langfristig seine Gesundheit schützen und das Risiko für chronische Erkrankungen senken.

## Einstieg in eine antientzündliche Ernährung

Fühlst du dich oft energielos, schlapp oder kämpfst mit Beschwerden, die du dir nicht erklären kannst? Vielleicht leidest du selbst an stiller Entzündungen oder möchtest einfach deine Gesundheit verbessern. Dann lass uns diesen Weg gemeinsam gehen, hin zu einer Ernährung, die Entzündungen reduziert und dein Wohlbefinden nachhaltig stärkt. Es geht nicht um eine kurzfristige Diät, sondern um eine bewusste Ernährungsumstellung. Hin zu einer Ernährung, die deinen Körper unterstützt, anstatt ihn zu belasten. Die dir Energie gibt, anstatt dich auszubremsen. Und die sich in

deinen Alltag integrieren lässt, ohne dass du das Gefühl hast, ständig verzichten zu müssen. Indem wir entzündungsfördernde Lebensmittel meiden und uns mit nährstoffreichen, heilenden Zutaten versorgen, schaffen wir die Grundlage für mehr Wohlbefinden, eine bessere Verdauung, stabilere Energie und langfristige Gesundheit. Diese Umstellung ist kein harter Cut, sondern ein Prozess, bei dem du Schritt für Schritt lernst, deinen Körper besser zu verstehen und ihm das zu geben, was er wirklich braucht.

## LEBENSMITTEL, DIE VERMIEDEN WERDEN SOLLTEN

### Raffinierter Zucker, isolierter Fruchtzucker und künstliche Süßstoffe

Raffinierter Zucker, isolierter Fruchtzucker und künstliche Süßstoffe wie Aspartam können Entzündungen im Körper verstärken, da sie auf verschiedene Weise das Gleichgewicht des Stoffwechsels und des Immunsystems stören.

#### Der Einfluss von Zucker auf Entzündungen

Wenn wir Zucker konsumieren, gelangt er schnell ins Blut und lässt den Blutzuckerspiegel rasant ansteigen. Um den überschüssigen Zucker abzubauen, schüttet der Körper große Mengen Insulin aus. Passiert dies regelmäßig, kann die Insulinproduktion aus dem Gleichgewicht geraten und eine Insulinresistenz entstehen. Dieser Zustand begünstigt Entzündungen, da der Körper nicht mehr in der Lage ist, Zucker effizient zu verarbeiten. Gleichzeitig verursacht ein dauerhaft hoher Blutzuckerspiegel oxidativen Stress, bei dem vermehrt freie Radikale entstehen. Diese aggressiven Moleküle greifen gesunde Zellen an, schädigen sie und fördern dadurch entzündliche Prozesse.

Ein weiteres Problem von übermäßigem Zuckerkonsum ist die Schwächung des Immunsystems. Ein hoher Blutzuckerspiegel hemmt die Funktion bestimmter Immunzellen, die für die Abwehr von Krankheitserregern zuständig sind. Das führt dazu, dass

der Körper weniger Widerstandskraft gegen Infektionen hat und stillen Entzündungen Tür und Tor öffnet.

### **Isolierter Fruchtzucker ist ein unterschätztes Problem**

Neben raffiniertem Zucker spielt auch isolierter Fruchtzucker (Fructose in konzentrierter Form) eine zentrale Rolle bei stillen Entzündungen. Während Fructose aus frischem Obst durch die enthaltenen Ballaststoffe und sekundären Pflanzenstoffe langsamer verstoffwechselt wird, wirkt isolierte Fructose, wie sie in Fruchtsäften, Marmelade und industriell hergestellten Süßungsmitteln vorkommt, sehr schnell und in hoher Konzentration in die Leber und wird dort direkt verarbeitet.

Da Fructose unabhängig von Insulin verstoffwechselt wird, steigt der Blutzuckerspiegel nicht so schnell an wie bei Glukose. Dies klingt zunächst harmlos, doch die Verarbeitung von Fructose erfolgt fast ausschließlich in der Leber. Dort kann überschüssige Fructose direkt in Fett umgewandelt werden, was die Entstehung einer Fettleber begünstigt.

Die Folgen:

- Erhöhte Triglyceridwerte: Fructose wird in der Leber vermehrt in Fette umgewandelt, die dann in den Blutkreislauf gelangen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.
- Insulinresistenz und metabolisches Syndrom: Durch die Belastung der Leber kann Fructose indirekt zu Insulinresistenz beitragen, was Entzündungen im gesamten Körper fördert.
- Förderung von Darmproblemen und Leaky Gut: Fructose kann die Darmflora negativ beeinflussen und die Darmbarriere schwächen. Besonders hohe Fructosemengen aus Saft oder Süßungsmitteln können Verdauungsprobleme wie Blähungen oder Durchfall auslösen und das Risiko für das Leaky-Gut-Syndrom erhöhen.
- Heißhunger und hormonelle Dysbalancen: Fructose kann das Sättigungshormon Leptin unterdrücken, sodass das natürliche Hungergefühl gestört wird. Gleichzeitig kann die Umwandlung in Fett zu einer Erhöhung von Entzündungsmarkern im Blut führen.

Besonders problematisch ist, dass Fruktose aus industriellen Quellen (z. B. Fruchtsäfte, Maiszucker) oft unbemerkt in Mengen konsumiert wird, die viel höher sind als die natürlichen Mengen, die in ganzen Früchten vorkommen.

### Künstliche Süßstoffe sind eine trügerische Alternative

Um Zucker zu vermeiden, greifen viele Menschen auf künstliche Süßstoffe zurück. Doch auch diese sind nicht unproblematisch. Aspartam, Sucratose oder Acesulfam-K beeinflussen die Zusammensetzung der Darmflora negativ, indem sie die gesunden Darmbakterien schädigen.

Ein weiteres Problem ist die Schwächung der Darmbarriere, die als natürlicher Schutzfilter dient. Wird diese Barriere durch eine unausgewogene Darmflora durchlässig, können Schadstoffe leichter in den Blutkreislauf gelangen und Entzündungen auslösen.

Obwohl Süßstoffe keine Kalorien enthalten, zeigen Studien, dass sie den Blutzucker langfristig negativ beeinflussen können, da sie das Hungergefühl verstärken und das Gehirn auf eine übermäßige Kalorienaufnahme vorbereiten. Das bedeutet, dass der Körper nach süßstoffhaltigen Lebensmitteln oft noch mehr Heißhunger auf Zucker entwickelt.

### Gesunde Alternativen zu Zucker, isolierter Fruktose und künstlichen Süßstoffen

Eine gesunde Alternative zu Zucker und künstlichen Süßstoffen sind Beeren. Sie enthalten natürliche Fruchtsüße, haben aber gleichzeitig einen niedrigen glykämischen Index, was bedeutet, dass sie den Blutzucker nur langsam ansteigen lassen. Das verhindert extreme Blutzuckerschwankungen und entlastet die Insulinproduktion.

Zusätzlich liefern Beeren wertvolle Ballaststoffe, die eine gesunde Darmflora unterstützen und die Darmbarriere stärken. Sie enthalten außerdem zahlreiche Antioxidantien, die freie Radikale neutralisieren und so oxidativen Stress sowie Entzündungsprozesse im Körper reduzieren.

GESUNDE SÜSSUNGSOPTIONEN	INHALTSSTOFFE
Yaconisirup	enthält Fructooligosaccharide, die als Probiotika dienen und die Darmgesundheit unterstützen
Dattelzucker	besteht aus getrockneten und gemahlenen Datteln, sodass noch alle Ballaststoffe enthalten sind
Reife Bananen und Apfelmus	perfekt zum natürlichen Süßen von Speisen, da sie neben Fruktose auch Ballaststoffe enthalten

Raffinierter Zucker, isolierter Fruchtzucker und künstliche Süßstoffe haben alle das Potenzial, stille Entzündungen im Körper zu fördern. Während Zucker und isolierte Fruktose durch Blutzuckerschwankungen, Fettleber und oxidative Prozesse schädlich wirken, beeinflussen Süßstoffe insbesondere die Darmflora und das Hunger-Sättigungs-System negativ.

## Gluten und seine Auswirkungen

Ein weiterer großer Risikofaktor für stille Entzündungen ist der übermäßige Konsum von Gluten, einem Protein, das in vielen Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel enthalten ist. Gluten verleiht Backwaren ihre elastische Struktur und verbessert die Haltbarkeit, Textur und den Geschmack von Lebensmitteln. Deshalb wird es von der Lebensmittelindustrie häufig verwendet, nicht nur in Brot und Nudeln, sondern auch in Fertiggerichten, Soßen, Suppen und sogar Süßigkeiten.

In den letzten Jahrzehnten wurde der Glutengehalt in vielen Getreidesorten durch Züchtungen stark erhöht, um Erträge zu steigern und bessere Backeigenschaften zu erzielen. Das bedeutet, dass wir heute viel mehr Gluten konsumieren als frühere Generationen, oft unbewusst und in Mengen, die unser Verdauungssystem schwer verarbeiten kann. Ein häufiger Effekt des übermäßigen Glutenkonsums ist die Reizung der Darmschleimhaut, die zu einer erhöhten Darmpermeabilität führt, einem Zustand, der auch als »Leaky-Gut-Syndrom« bekannt ist.

Normalerweise schützt die Darmschleimhaut den Körper, indem sie verhindert, dass unverdaute Nahrungsbestandteile, Bakterien und Giftstoffe in den Blutkreislauf gelangen. Wird diese Barriere jedoch durchlässig, können schädliche Stoffe in den Körper eindringen und Entzündungsprozesse auslösen. Dies kann sich in Symptomen wie chronischer Müdigkeit, Kopfschmerzen, Hautproblemen oder hormonellen Ungleichgewichten äußern.

Eine bewusste Reduzierung von glutenhaltigen Lebensmitteln kann helfen, Entzündungen im Körper zu reduzieren. Glücklicherweise gibt es viele nährstoffreiche und gut verträgliche Alternativen wie Quinoa, Hirse, Buchweizen und Amaranth. Diese glutenfreien Pseudogetreide sind reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen und können vielseitig in die Ernährung integriert werden. Auch glutenfreier Hafer ist eine gute Wahl, da er Beta-Glucane enthält, lösliche Ballaststoffe, die nachweislich entzündungshemmend wirken und die Darmgesundheit fördern.

### Transfette und Zusatzstoffe

Transfette gehören zu den schädlichsten Fettarten, die wir über die Nahrung aufnehmen können. Sie entstehen durch industrielle Verarbeitung, insbesondere bei der Härtung von Pflanzenölen, und finden sich in vielen verarbeiteten Lebensmitteln wie Margarine, frittierten Speisen, Fast Food, Backwaren und Fertiggerichten. Sie verlängern zwar die Haltbarkeit von Produkten haben aber gravierende Auswirkungen auf die Gesundheit.

Transfette verstärken entzündungsfördernde Botenstoffe im Körper. Gleichzeitig stören sie das Gleichgewicht zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren, das eine entscheidende Rolle in der Entzündungsregulation spielt. Während Omega-3-Fettsäuren in moderaten Mengen wichtig sind, führt ein Übermaß, wie es in der modernen Ernährung leider vorkommt, zu anhaltenden Entzündungsprozessen. Besonders problematisch ist, dass Transfette die entzündungshemmenden Effekte von Omega-3-Fettsäuren blockieren, wodurch das natürliche Gleichgewicht gestört wird.

Neben Entzündungen beeinflussen Transfette auch den Cholesterinspiegel negativ. Sie erhöhen das »schlechte« LDL-Cholesterin, senken das »gute« HDL-Cholesterin und

steigern das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Übergewicht. Auch für das Gehirn sind sie schädlich, da sie oxidativen Stress verstärken, Nervenzellen schädigen und mit einem erhöhten Alzheimer-Risiko in Verbindung gebracht werden.

Um Transfette zu vermeiden, sollte der Konsum stark verarbeiteter Lebensmittel reduziert und stattdessen auf natürliche, gesunde Fettquellen gesetzt werden. Besonders problematisch sind frittierte Produkte, industrielle Backwaren und Fertiggerichte. Bessere Alternativen sind kaltgepresste Öle wie Oliven-, Lein- oder Algenöl, Nüsse, Samen sowie selbstzubereitete Speisen, die frei von versteckten Transfetten sind. Gleichzeitig hilft eine bewusste Ernährung mit mehr Omega-3-Fettsäuren, das Gleichgewicht wiederherzustellen und entzündliche Prozesse zu reduzieren.

Viele industriell verarbeitete Lebensmittel enthalten eine Vielzahl von Zusatzstoffen wie Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker, Farbstoffe und Emulgatoren. Diese Stoffe sollen die Haltbarkeit verlängern, die Optik verbessern oder den Geschmack intensivieren, haben jedoch oft unerwünschte Auswirkungen auf unseren Körper. Die Leber, unser zentrales Entgiftungsorgan, wird durch die ständige Zufuhr dieser künstlichen Substanzen überlastet. Sie muss härter arbeiten, um Schadstoffe abzubauen, was langfristig zu Entzündungen in der Leber und im gesamten Körper führen kann.

#### Typische Zusatzstoffe, die Entzündungen fördern

ZUSATZSTOFF	NEGATIVE WIRKUNG
Mononatriumglutamat	belastet Nervensystem und fördert Migräne, entzündliche Prozesse
Künstliche Süßstoffe (Aspartam, Sucralose)	beeinträchtigen Darmflora und Insulinproduktion
Konservierungsstoffe (Natriumnitrit)	stehen unter Verdacht, krebsfördernd zu sein, und fördern entzündliche Prozesse
Emulgatoren	reizen Darmschleimhaut und sorgen für Ungleichgewicht in der Darmflora