



MEDICAL PARK

Multiple Sklerose - die antientzündliche Ernährung

Fettreiche Tiefseefische...

enthalten die am besten verfügbaren antientzündlichen Omega 3-Fettsäuren (EPA & DHA). Sie schützen vor Gefäßverkalkung und -starre und fördern das Immunsystem.

- ✓ Lachs, Makrele, Thunfisch, Hering, Sardinen, z.T. Forelle



Übergewicht...

wirkt durch Funktionen des Fettgewebes entzündungsfördernd. Normalgewicht ist dringend anzustreben!



Nüsse & Samen und ihre Öle...

sind die besten pflanzlichen Omega 3-Lieferanten.

Walnüsse, Leinsamen

- ✓ Leinöl, Walnussöl (für den Salat), Rapsöl (zum Braten)



Tierische Fette...

erhöhen die Bildung entzündungsfördernder Stoffe (Arachidonsäure).

- ✗ Käse > 35% F.i.T. (Hartkäse, die meisten Schnittkäsesorten, Weichkäse z.B. Brie), Sahne
- ✓ Quark, Frischkäse, Hüttenkäse, Harzer Käse, Joghurt
- ✗ Wurst ✓ fettarmer Schinken
- ✗ Torten, Kekse, Plundergebäck ✓ Biskuit, Topfen- und Joghurtcremen



Achtung: Zubereitung nur mit pflanzlichen Ölen!

Ballaststoffe...

bilden antientzündliche Stoffe im Dickdarm (Butyrat) und „reinigen“ unseren Darm durch ihre verdauungsfördernde Wirkung.

- ✓ Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse

