

## Entzündungshemmende Diäten

Entzündungshemmende Diäten Von Gene Bruno, MS, MHS,  
RH(AHG) Huntington College of Health Sciences

Nutrazeutika wie Curcumin und Omega-3-Fettsäuren werden häufig als entzündungshemmende Mittel bei der Behandlung chronisch entzündlicher Erkrankungen wie Arthritis, Reizdarmsyndrom usw. Entzündung ist Diät.

Diäten, die Entzündungen verursachen In einer Querschnittsstudie<sup>1</sup> an 730 Frauen wurde eine positive Korrelation zwischen dem Verzehr gesättigter Fette und Plasma-Biomarkern der Entzündung gefunden. Nur bei Frauen mit einem höheren Body-Mass-Index war die Aufnahme von Transfettsäuren positiv mit IL-6 und CRP verbunden. Es wurde angenommen, dass Ernährungsgewohnheiten mit einem hohen Gehalt an raffinierter Stärke, Zucker sowie gesättigten und trans-Fettsäuren und einem Mangel an natürlichen &hellip;



Entzündungshemmende Diäten

Von Gene Bruno, MS, MHS, RH(AHG) Huntington College of Health Sciences

Nutrazeutika wie Curcumin und Omega-3-Fettsäuren werden häufig als entzündungshemmende Mittel bei der Behandlung chronisch entzündlicher Erkrankungen wie Arthritis, Reizdarmsyndrom usw. Entzündung ist Diät.

### **Diäten, die Entzündungen verursachen**

In einer Querschnittsstudie<sup>1</sup> an 730 Frauen wurde eine positive Korrelation zwischen dem Verzehr gesättigter Fette und Plasma-Biomarkern der Entzündung gefunden. Nur bei Frauen mit einem höheren Body-Mass-Index war die Aufnahme von Transfettsäuren positiv mit IL-6 und CRP verbunden. Es wurde angenommen, dass Ernährungsgewohnheiten mit einem hohen Gehalt an raffinierter Stärke, Zucker sowie gesättigten und trans-Fettsäuren und einem Mangel an natürlichen Antioxidantien und Ballaststoffen aus Obst, Gemüse und Vollkornprodukten eine Aktivierung des angeborenen Immunsystems verursachen, höchstwahrscheinlich durch eine übermäßige Produktion von proinflammatorische Zytokine, die mit einer verminderten Produktion von entzündungshemmenden Zytokinen verbunden sind. Ebenso haben andere Untersuchungen<sup>2</sup> gezeigt, dass gesättigte Fettsäuren (SFA) in Serumphospholipiden positiv mit HS-CRP und Fibrinogen, Entzündungsmarkern, korrelieren.

### **Diäten, die Entzündungen behandeln**

Im Gegensatz dazu gibt es verschiedene Arten von Diäten, die helfen können, Entzündungen zu reduzieren. In einer Studie<sup>3</sup> verbesserte eine gesunde Ernährung, die Vollkornprodukte, Beeren, Obst und Gemüse, Traubenkernöl, drei Fischmahlzeiten pro Woche und fettarme Milchprodukte umfasste, das Lipidprofil und wirkte sich positiv auf leichte Entzündungen aus. In ähnlicher Weise konsumierten Patienten nach einer mediterranen Diät nach zwei Jahren mehr Lebensmittel, die reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Ballaststoffen waren und hatten ein niedrigeres Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren

als die Kontrolldiät. Patienten, die eine mediterrane Diät einnahmen, hatten signifikant reduzierte Serumkonzentrationen von hs-CRP, IL-6, IL-7 und IL-18 sowie eine verringerte Insulinresistenz (P

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**