

## Neurodermitis Tipps für die Ernährung von Nadja Bayer (Leitende Ernährungsberaterin):

Nadja empfiehlt ganz klar am besten eine Individuelle Beratung durch einen Ausgebildeten Ernährungsberater. Siehe zB.

Hier: <http://www.carrotsandcoffeecollege.de/ernaehrungsberaternetzwerk/>

(Hier ist eine Fern Beratung durch Telefon, Mail oder Skype möglich)

### Kurz zusammengefasst über die Ernährung:

- Basiskost aus viel Kartoffeln mit schonend gegarten Gemüse, Backofengemüse, Kohlgemüse, Leinöl (nie erhitzen!!!), eingeweichten gekochten Linsen, Hirse, Buchweizen, Reis, Kohllart
- Unbedingt meiden von Gluten, Milchprodukten, Süßem, Saurem, allen Nüssen und Saaten, Soja, Ei, Histamin

### Gut verträgliche Lebensmittel sind:

- Weißkohl, Grünkohl, Chinakohl, Rosenkohl, Rotkohl, Spargel, Schwarzwurzeln, Zucchini, Zwiebel, Lauch, grüne Bohnen, Petersilie, Kartoffeln, Radieschen, Kopfsalat, Feldsalat, Pilze, Rucola, Radicchio, Artischocken, Gurken, kleine Mengen Spinat, Rote Bete, Petersilienwurzel, Pastinake, Mangold
- Hirse, Buchweizen, Reis, Quinoa
- Rapsöl, Leinöl, Olivenöl
  
- frische Petersilie, Rosmarin (Gewürze individuell austesten)
- In kleinen Mengen roh, v.a. gedünstet: Weintrauben, Blaubeeren, Banane, Wassermelone, Papaya
- Kleine Mengen Reissessig, Zitrone
  
- Kräutertees: Pfefferminze, Zinnkraut, Cistus, Schafgarbe, Rotbusch, Mate, Weißdorn, Brennnessel, Brombeerblätter, Kukicha, Grüntee, Kamille
- nach Verträglichkeit, aber nicht zu oft und nicht zu viel: Fisch (Kabeljau, Zander), Fleisch (Lamm oder Pute), etwas Obst (Mango, Kaki, Papaya, Heidelbeeren, Trauben)

### Von Menschen mit Neurodermitis werden folgende Dinge meist schlecht vertragen werden hingegen:

- Süßes: Süßungsmittel aller Art, Trockenobst (v.a. Feigen, Aprikosen, Pflaumen)
- Saures: Zitrusfrüchte, Aprikosen, saure Beerenfrüchte, Kirschen, Pfirsiche, Nektarinen, Rhabarber, Kiwi, Sanddorn, Ananas, (Balsamico-)Essig
- Scharfes: Chili, Pfeffer, Knoblauch, Curry
- Kristallines Salz
- Ei

- Milchprodukte, insbesondere von der Kuh
- gluten haltige Getreide
- Mais
- Innereien
- Wurst
- Schweinefleisch, Hühnerfleisch
- Schalentiere (Muscheln, Krebse etc.)
- tierische Fette: Schmalz, Fischöl, Krillöl
- Kaffee
- Schokolade und Kakao
- Alkohol
- Nüsse und z.T. Ölsaaten
- rohes Gemüse: insbesondere Karotten, Paprika, Tomaten, Sellerie, Fenchel
- Getrocknete Kräuter, Gewürze (siehe oben), Sojasoße
- Hülsenfrüchte, v.a. Soja, Erbsen und Erdnüsse
- Lebensmittel reich an biogenen Aminen (Histamin, Tyramin, Serotonin):  
Hefe, Hefeextrakt, Sojasoße, Tomate, insbesondere getrocknet, Paprika, Auberginen, Sauerkraut, Spinat, Erdbeeren, Avocado, Käse, Wein, Meeresfrüchte, Fischkonserven, Fisch, Rohwurst, sehr reife Bananen, Nüsse, insb. Walnüsse, Ananas, Kakao, Schokolade
- Histaminliberatoren: Zusatzstoffe (Konservierungs-, Farb-, Aromastoffe), Erdbeeren, Ananas, Tomaten, Spinat, Zitrusfrüchte, Kakao, Schalentiere
- Zusatzstoffe: Sulfite (Geschwefeltes Trockenobst, Wein), Sorbinsäure, Benzoessäure, Azofarbstoffe, naturidentische Aromastoffe

Entzündung hemmende Nahrungsergänzungsmittel, welche sehr gut für bei Neurodermitis helfen:

- ¼ TL ANCENASAN Bentonit oder ANCENASAN Zeolith zur Entzündungshemmung  
2 x täglich mit reichlich Wasser 30 min. vor dem Essen  
oder zwischen den Mahlzeiten  
(Bentonit erweicht eher den Stuhl, Zeolith macht ihn eher fester)
- 3 x 1 Schnapsglas puren Aloe Vera Saft (Firma Pharmos)
- NADH (ein Coenzym)
- Vitamin C 1000 mg retard pro Tag
- Zink
- OPC
- Vitamin D

Wenn Sie Produkte bestellen wollen, dann empfehle ich ihnen einen Partnershop nämlich AOVIA: <http://www.aovia.de/>

Mit unserem Partner Rabatt Code erhalten Sie auch 5% Rabatt. Der Code heisst GUPARTNER und muss im Warenkorb eingegeben werden.