

# Ernährungsstrategie bei Psoriasis



Rund um den Globus leiden schätzungsweise 125 Millionen Menschen an Schuppenflechte, auch Psoriasis genannt. Schuppenflechte wurde von der WHO 2014 offiziell als schwere nichtinfektiöse Krankheit anerkannt.

Obwohl die Psoriasis aufgrund der genetischen Komponente, nicht heilbar ist, kann durch viele Maßnahmen das Krankheitsbild abgemildert oder sogar unterdrückt werden.

Ein nicht zu unterschätzender Faktor nimmt hierbei die Ernährung des Psoriatikers ein. Es ist heutzutage erwiesen, dass viele Lebensmittel als trigger fungieren und einen Ausbruch der Krankheit wahrscheinlicher machen.

*Wissenswert:*

Gerade Gewürze, Alkohol und Nüsse sind bei Psoriatikern mit großer Vorsicht zu genießen.

Eine gesunde und angepasste Ernährung ist demnach ein wichtiger Bereich der Therapie und sollte nicht unterschätzt werden.

### **Was darf ich als Psoriatiker essen und was nicht?**

**Verboten**

**Erlaubt**

Fleisch, Fisch  
Obst, Gemüse, Reis  
Teigwaren und Hülsenfrüchte

(Sofern sie nicht mit verbotenen Gewürzen zubereitet sind)

Gewürze:

Pfeffer, Nelken, Muskat,, Senf  
Kümmel,Anis, Zimt, Paprikapulver,  
Fertiggewürze, fertiggewürzte Speisen  
z.B. Wurst, Suppenwürfel, Soucenwürfel  
Mayonnaise, Zitronat, Weinessig

Gewürze:

Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter,  
Petersilie, Schnittlauch, Oliven,  
Olivenöl, Safran, Obstessig, Tomaten,  
Paprikaschoten

...

Nüsse:

Haselnüsse, Walnüsse, Erdnüsse und  
deren Produkte

Schalen von Zitrusfrüchten, maschinell  
gefertigter Zitrusaft

Nüsse:

Kokosnüsse, Mandeln und deren  
Produkte

Zitrusfruchtfleisch, hangepreßte  
Zitrusfruchtsäfte

Alkohol:

Wein von Trauben, Weinbrand, Cognac,  
Champagner, Sekt, Samos, Vermouth,  
Sherry, Portwein, Orangenlikör, Nußlikör  
Aquavit

Alkohol:

erlaubt in Form von Bier, Whisky  
Gin, alle Obst- bzw. Kornschnäpse,  
Rum, Apfelwein,  
Beeren-Weine

Empfehlenswert:

Milchprodukte, Jogurt, Quark etc.  
Sauerkraut, Sauerkrautsaft, Salzgurken  
ohne Pfeffer

