

Entzündungshemmende Ernährung**Neue Patientenbroschüre der Rheumaliga Schweiz**

Wie kann ich mich entzündungshemmend ernähren? Worauf ist bei der Auswahl der Lebensmittel und beim Kochen zu achten? Diese und weitere Fragen zur entzündungshemmenden Ernährung beantwortet eine neue Broschüre der Rheumaliga Schweiz mit dem Titel «Genuss mit Wirkung». Keine Verbote, keine Listen, dafür gebündelte Informationen zu den Möglichkeiten, via Ernährung Entzündungsparameter positiv zu beeinflussen. Zum Beispiel geht es um gesunde Fette: Wie unterscheidet man verschiedene Fettsäuren, und wie sieht es mit dem Konsum von Fischen oder Fischölkapseln aus? Auch den positiven Auswirkungen einer pflanzlichen Ernährung auf entzündliche Prozesse wird ein eigenes Kapitel gewidmet. Gewürze und ihr Potenzial, wenn es um entzündungsfördernde Enzyme und Botenstoffe geht, kommen ebenfalls nicht zu kurz. Eine kleine Nährstoffkunde und ein Glossar mit mehr als 50 Fachbegriffen von Arachidonsäure bis Zytokine helfen bei der Erschließung des Themas.

Mü ▲

**Genuss mit Wirkung**

Ernährung bei entzündlichem Rheuma, 60 Seiten

Autor: Patrick Frei, frei-text.ch
Ernährungsberatung und Fachlektorat: Sybille Binder-Schai, Dipl. Ernährungsberaterin FH, Zürich

Erhältlich auf Deutsch, Französisch und Italienisch. Die Broschüre kann kostenlos bestellt oder als PDF heruntergeladen werden im rheumaliga-shop.ch bzw. telefonisch bestellt werden unter: 044-487 40 10.