

Ernährungstherapie: Iss Dich gesund!

Ist Zwieback essen in Ordnung, wenn ich Sodbrennen habe? Wie viele Eier darf ich bei erhöhten Blutfetten zu mir nehmen? Was kann man sich als Diabetiker gönnen? Die Ernährungs-Docs haben zusammengestellt, welche Lebensmittel gut sind und wo es heißt: lieber Finger weg! Unten auf dieser Seite finden Sie außerdem die ausführlichen Therapie-Empfehlungen zum Ausdrucken als PDF.



Die Küche als Hausapotheke: mit der richtigen Ernährung vorbeugen - und gezielt Krankheiten lindern

Bitte beachten: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/ -berater besprochen werden.

Bei mehreren unterschiedlichen Erkrankungen, deren Behandlung eventuell gegensätzliche

Ernährungsweisen erfordert, ist eine individuelle Ernährungsberatung der sinnvollste Weg.

ERNÄHRUNG BEI ...

Adipositas (Fettleibigkeit)

Arthrose

Bluthochdruck

Colitis ulcerosa (in der Ruhephase)

Diabetes (nach Logi)

Dünndarm-Fehlbesiedlung

Fettleber

Fruktose-Intoleranz

Hashimoto

Magenverkleinerung (nach der OP)

Migräne

Akne

Blasenentzündung

Brustkrebs-Nachsorge

COPD (mit Untergewicht)

Divertikulose

Fersensporn

Fettstoffwechselstörung

Gicht

Krebs

Metabolischem Syndrom

Morbus Bechterew

Morbus Crohn (in der Ruhephase)	Multi-Intoleranzen
Multipler Sklerose (entzündungshemmend)	Multipler Sklerose (ketogen)
Nasenpolypen	Neurodermitis
PCO-Syndrom	Potenzstörung
Reizdarmsyndrom	Rheuma
Rosazea	Schuppenflechte
chronischer Sinusitis	Sodbrennen
Untergewicht	Verstopfung
Wechseljahresbeschwerden	Zöliakie

DIE THERAPIE-EMPFEHLUNGEN ZUM AUSDRUCKEN (PDF)

Adipositas (Fettleibigkeit)	Akne
Arthrose	Blasenentzündung
Bluthochdruck	Brustkrebs-Nachsorge
Colitis ulcerosa in der Ruhephase	Colitis ulcerosa (Zusatzempfehlungen Akutphase)
COPD (mit Untergewicht)	Diabetes Typ 2
Divertikulose	Dünndarm-Fehlbesiedlung
Fersensporn	Fettleber (mit Logi-Methode)
Fettstoffwechselstörungen	Fruktose-Intoleranz
Gicht	Hashimoto-Thyreoiditis
Histamin-Unverträglichkeit	Krebs
Magen-Bypass	Migräne
Metabolisches Syndrom	Morbus Bechterew
Morbus Crohn	Multi-Intoleranzen
Multiple Sklerose (mit entzündungshemmender Ernährung)	Multiple Sklerose (mit ketogener Ernährung)
Nasenpolypen	Neurodermitis
PCO-Syndrom	Potenzstörung
Reizdarmsyndrom (mit FODMAP- armer Ernährung)	Rheuma
Rosazea	Schuppenflechte
Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung)	Sodbrennen/Refluxkrankheit

Untergewicht
Wechseljahresbeschwerden

Verstopfung
Zöliakie