

**ABSCHRIFT:**

# **#CHRONISCHLECKER: EINE SERIE ÜBER GESUNDE ERNÄHRUNG**

Kaffegeflüster mit Ernährungsexpertin Christiane Dölz

**Moderator:** In den vergangenen beiden Folgen waren wir einkaufen und haben gemeinsam mit Profiköchin Maria Groß leckere Gerichte gezaubert. Und auch immer mit dabei war Christiane Dölz, Ernährungsexpertin. Hallo Christiane!

**Christiane Dölz:** Grüß' Dich Dominik, Hallo!

**Moderator:** Wir haben ja unter anderem in der letzten Episode auch das Thema Typ-2-Entzündungen angesprochen, die ja auch chronisch-entzündlichen Krankheiten wie jetzt zum Beispiel Asthma zugrunde liegen kann. Jetzt habe ich nochmal nachgelesen vor unserem Gespräch, dass etwa 90 % der Erwachsenen mit schwerem Asthma an Asthma mit Typ-2-Entzündung leiden. Sprich 9 von 10 Patient:innen und bei der Diagnose hilft natürlich die Lungenfachärztin bzw. der Lungenfacharzt. Wenn wir jetzt aber über das Thema Ernährung sprechen, warum lohnt sich bei Menschen mit Asthma besonders die gesunde Ernährung?

**Christiane Dölz:** Also prinzipiell muss man halt verstehen, dass Menschen mit Asthma eine entzündliche Erkrankung haben, das wissen sie dann natürlich auf Grund des Gesprächs dann beim Facharzt / bei der Fachärztin. Leider ist es einfach so, dass das Immunsystem bei diesen Menschen nicht aufhört zu kämpfen. Also, das ist quas, so kann man sich es vorstellen, dass das Immunsystem immer weitermacht, obwohl eigentlich der Kampf quasi schon vorbei wäre, ja. Es gibt in dem Sinne eine natürliche Immunreaktion, die haben wir immer, aber normalerweise wüsste auch unser Immunsystem, wann es aufhören darf. Das ist bei diesen Menschen leider nicht der Fall, das heißt, wir haben quasi dann immer eine dauerhafte Entzündung vorliegen. Und es gibt Lebensmittel, die – und das ist einfach großartig – da sogar helfen können. Also, nebst der medikamentösen Einstellung, die zwar die Patienten / die Patientinnen bräuchten, aber da kann die Ernährung wirklich gut helfen, weil anti-entzündliche Lebensmittel mit antioxidativen Eigenschaften oder eben was man auch weiß mit dem Omega-3 Öl, da tatsächlich wie es so schön heißt, anti-inflammatorisch Wirken können.

**Moderator:** Wenn wir jetzt über gesunde Ernährung sprechen, sprechen wir da über eine vegetarische oder vegane Ernährung?

**Christiane Dölz:** Nein, nicht zwingend, nicht zwingend! Nein, also es muss jetzt keiner die Sorge haben, dass er oder sie am nächsten Tag sofort irgendwie sich vegan ernähren muss, keine Sorge, prinzipiell. Aber man hat vielleicht gerade schon ein bisschen raushören können, ist die Tendenz und das Gewicht eben schon eben auf einer pflanzlicheren Kost. Also weil einfach viel Gemüse inkludiert werden sollte und es darf aber natürlich super gerne auch Fisch gegessen werden und das sogar auch sehr gerne reichlich viel davon, weil wir eben in fettem Fisch gerade eben Omega-3-Fettsäuren drin haben, die auch super-antientzündlich wirken und von daher... Es darf auch sogar mal ein bisschen Fleisch sein, wobei da es auch kleinere Einschränkungen gibt.

**Moderator:** Du hast schon über die antientzündlichen Lebensmittel gesprochen. Sind die generell für alle gut oder gibt es jetzt beim Menschen mit Asthma nochmal spezielle Lebensmittel, die da ganz besonders relevant sind?

**Christiane Dölz:** Also prinzipiell würden auch gesunde Menschen natürlich davon profitieren, weil wir haben fast auch täglich immer Situationen, wo unser Körper sich, auch wenn es komisch klingt, aber sich verteidigen muss. Gerade aber bei Patienten, die eh schon eben in ihrer Lunge ja eine Entzündung in sich tragen, ist natürlich dann diese Ernährung ganz besonders entscheidend. Und da kann man einfach wirklich von den Lebensmittelgruppen, die da eine besondere Vielfalt eben an Antioxidantien, das sind die, die einfach helfen, da eben Entzündungen auch zu mildern und eben also Vitamine, Vitamin C, Vitamin E sind da ganz wunderbar und das finden wir halt in Zitrusfrüchten und so weiter. Wir haben aber eben auch sogar in den sekundären Pflanzenstoffen, Stoffe drin, die da, das wissen wir inzwischen, auch sogar Entzündungen mildern können, genau. Und prinzipiell gibt es sogar auch hier und da auch hilfreiche Kräuter, die da unterstützend wirken können. Ich sage jetzt mal als Beispiel Thymian oder Minze, die sogar, das weiß man inzwischen, krampflösend wirken und das ist natürlich dann auch gerade bei Asthma-Patienten, wo die Bronchien sich zusammenziehen, auch superangenehm und halt lindernd.

**Moderator:** Um das abzugrenzen: Was ist auf der anderen Seite in nicht entzündlichen Lebensmitteln drin, was wiederum bei chronisch-entzündlichen Krankheiten zu Problemen führen kann?

**Christiane Dölz:** Eine berechtigte Frage. Insofern... Ich würde es jetzt mal auf drei große Gruppen runterbrechen, weil wir haben natürlich auch einzelne Stoffe die an sich eben auch dem Körper eher schaden, auch wenn das ein schwieriges Wort ist. Aber es gibt einfach wirklich Lebensmittel, da sind Stoffe drin, die uns nicht gut tun. Und von der einen Seite her, ich glaube das wissen alle, tun uns natürlich Fast Food-Produkte jetzt nicht so gut. Und wir wissen auch, dass natürlich arg schon vor- oder aufbereitete Lebensmittel, stark verarbeitete Lebensmittel, sei es mit Nitratsalzen, Nitraten, die belastet sind, also gepökelte Sachen sind auch nicht so gut für uns, aber eben auch diese ganzen Zusätze, ja? Also wenn wir zum Beispiel uns eben ein Lebensmittel kaufen würden im Supermarkt, und da steht ein E-Zusatz drauf, da sollten Asthmatiker vielleicht auch ein bisschen aufpassen. Man merkt das zwar auch relativ schnell selbst, ne? Also die Patient:innen bekommen dann auch ein gutes Gefühl zwar dafür und prinzipiell haben wir noch zwei andere große Gruppen, das ist einmal Zucker. Wir wissen, dass eben auch Zucker leider Gottes schon auch negative Auswirkungen auf uns hat und eben auch entzündungsfördernd wirken könnte. Und dann gibt es noch die Arachidonsäure, die leider gerade eben in rotem Fleisch häufig vorzufinden ist und da wissen wir auch, dass eben Entzündungen leider Gottes eben eher gepusht werden anstatt gemildert.

**Moderator:** Danke Christiane, das waren nochmal sehr, sehr tolle Tipps!

**Christiane Dölz:** Sehr, sehr gerne!

**Moderator:** Und ich hoffe, Ihr Zuschauer:innen konntet auch noch etwas mitnehmen und wenn Ihr mehr über gesunde Ernährung und ihre Auswirkungen auf chronisch-entzündliche Krankheiten, wie beispielsweise Asthma, erfahren wollt, dann schaut doch mal auf der Website [Asthma-aktivisten.de](http://Asthma-aktivisten.de) vorbei. Bis zum nächsten Mal und vor allen Dingen: Lasst es euch schmecken!