

GESUND UND LECKER
KANN SO EINFACH SEIN



Schuppenflechte und Ernährung

MEHR ÜBER SCHUPPENFLECHTE ERFAHREN SIE AUCH AUF WWW.PSORIASIS.INFO

www.psoriasis.info

... ist ein ausführlicher Ratgeber

zum Thema Psoriasis und Psoriasis Arthritis sowie dem Umgang mit der Erkrankung. Klicken Sie rein und lesen Sie u. a. über Stressbewältigung, Liebe und Beziehungen oder Ernährung. Es gibt viel zu entdecken!



FB-Kanal „Hautwende“ und Spotify-Kanal „Unter die Haut“

Auf dem Facebook-Kanal Hautwende können Sie sich gezielt mit Betroffenen austauschen oder hören Sie sich einen Podcast für Psoriasis-Patienten auf Spotify an.



www.facebook.de/Hautwende



Unter die Haut – Der Psoriasis Podcast



INHALT

Vorwort	5
Psoriasis und Körpergewicht	6
Viel Wasser trinken!	9
Ernährungspyramide: Wie viel von was?	10
Vollwertig Essen – alles was Ihr Körper braucht	15
Fettsäuren – der Schlüssel zur entzündungshemmenden Ernährung	16
Ernährungsempfehlung Fette	18
Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe	19
Ausnahmen unbedingt erlaubt!	21
Führen Sie Ihr eigenes Ernährungstagebuch	22
Ernährungstipps im Überblick	24
Weiterführende Literatur	32
Infoservice	33





VORWORT

Liebe Patientinnen und Patienten,

bei vielen Erkrankungen gibt es Zusammenhänge zwischen Krankheit und Ernährung. Eine ausgewogene und bewusste Ernährung kann somit auf unterschiedliche Weise Einfluss auf die Psoriasis und deren Folge- und Begleiterkrankungen nehmen. Auslöser der Erkrankung ist nicht ausschließlich eine falsche Ernährungsweise. Eine vollständige Heilung kann aus diesem Grund nicht durch alleinige Ernährungsumstellung erzielt werden.

Einseitige Ernährung, Übergewicht, Alkohol- und Nikotinkonsum verstärken das Risiko. Gewichtsreduktion bei Übergewicht und der Verzicht auf Alkohol und Nikotin zeigen deutliche Verbesserungen der Psoriasis und deren begleitenden Erkrankungen.

Eine spezielle Psoriasis Diät gibt es nicht, aber gute Gründe für eine bewusste Ernährung bei Schuppenflechte.

Diese Broschüre soll Ihnen dabei helfen, sich ausgewogen und gesund zu ernähren, dabei gleichzeitig das Entzündungsgeschehen und damit den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.

PSORIASIS UND KÖRPERGEWICHT

Menschen, bei denen das Körpergewicht über dem Normalmaß liegt, tun gut daran jedes überzählige Kilo los zu werden. Eine wissenschaftliche Untersuchung aus dem Jahr 2014 zeigt: Die Verringerung des Körpergewichts durch eine konsequente Ernährungsumstellung und zusätzliche Bewegung bei Patienten mit mittelschwerer bis schwerer Plaque-Psoriasis kann die Schuppenflechte-Symptome deutlich verbessern.¹ Übergewicht kann sich ungünstig auf den Krankheitsverlauf auswirken, es mindert die Wirksamkeit von Medikamenten und außerdem begünstigt es die Entstehung von Begleiterkrankungen wie Herz- Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen.

Eine erste Orientierung zur Einschätzung des Körpergewichtes ermöglicht der **Body-Mass-Index**.

Langfristiges und gesundes Abnehmen funktioniert nur mit einer dauerhaften Umstellung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten. Aber wie funktioniert das? Im Grunde genommen ist es gar nicht so schwer eine gesunde Ernährung im Alltag umzusetzen. Es geht darum den Speiseplan bewusst zu gestalten. Welche Bausteine braucht eine gesunde Ernährung? Was schmeckt mir und hat eine positive Wirkung auf mein Wohlbefinden?

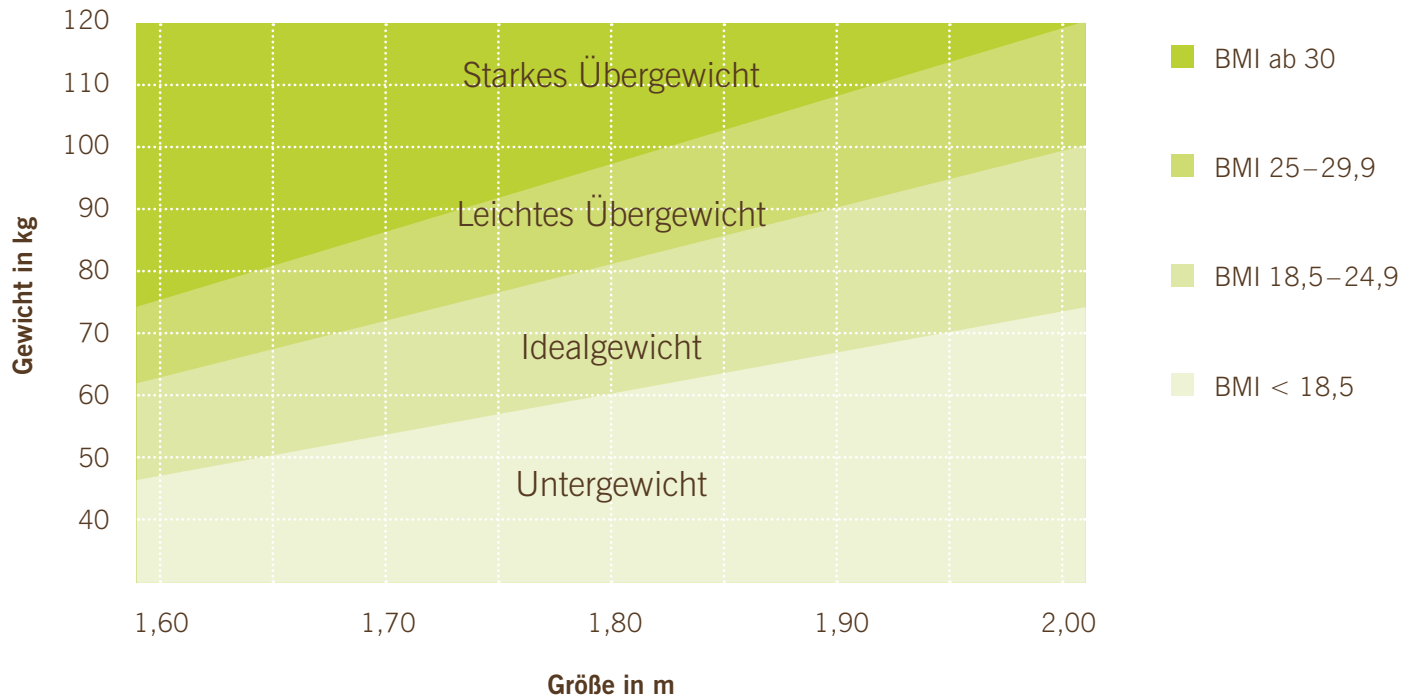
1. Naldi L et al.: Diet and physical exercise in psoriasis: a randomized controlled trial. In: Br J Dermatol 2014; 170: 634–642.

So können Sie ihren BMI ganz leicht selber berechnen:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$



ALTERSUNABHÄNGIGE BEWERTUNG DES BMI VON ERWACHSENEN



Gurke, Zitrone und Minze machen aus Wasser schnell ein gesundes und leckeres Erfrischungsgetränk, welches sich auch gut mit Ingwer ergänzen lässt.



VIEL WASSER TRINKEN!

Genug Wasser zu sich zu nehmen, ist der erste Schritt für ein erfolgreiches Abnehmen oder auch ein gutes Lebensgefühl. Nehmen Sie täglich 1,5–2 Liter Flüssigkeit in Form von Wasser oder Tee zu sich.



ERNÄHRUNGSPYRAMIDE: WIE VIEL VON WAS?

Die Ernährungspyramide hilft Ihnen bei der richtigen Auswahl der Lebensmittel. Sie zeigt Ihnen, was und in welcher Menge auf dem Speiseplan stehen sollte.



*Sparsamer Verzehr von
Ölen und Süßigkeiten.*

*Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Milch-
produkte sollten Sie nur in Maßen genießen.*

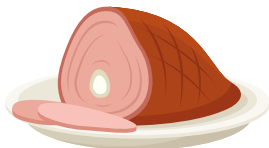
*Frisches Obst und Gemüse zusammen mit Getreideprodukten -
bevorzugt aus Vollkorn - bilden eine sättigende Grundlage.*



Putengeschnetzeltes mit Schalotten und grünem Pfeffer

Zutaten:

300 g Putenbrust



100 ml Wasser



4 Schalotten



1 EL Rapsöl



100 ml fettreduzierte Sahne,
z.B. Rama Cremefine oder
Alpro® soya Cuisine, max. 17 % Fett

etwas frisch
gemahlener Pfeffer



1/2 TL grüne Pfefferkörner



etwas Salz

1 TL Zitronensaft



etwas geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

Putenbrust kalt waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Schalotten putzen, kalt waschen und vierteln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch von allen Seiten scharf anbraten.

Dann salzen und pfeffern. 3 Minuten auf mittlerer Flamme garen, dann Schalottenviertel zugeben. Weitere 3 Minuten garen und anschließend mit Wasser aufgießen. Mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Flamme 5 bis 8 Minuten garen. Nun die fettreduzierte Sahne einrühren, Pfefferkörner zugeben, aufkochen lassen und mit Zitronensaft, Muskatnuss, Pfeffer und nach Geschmack mit etwas Salz abschmecken.



*Machen Sie mittags eine kleine Pause mit Vollkornbrot,
Tomaten, Ei und frischen Kräutern für langanhaltende
Energie für den Nachmittag ...*



VOLLWERTIG ESSEN – ALLES WAS IHR KÖRPER BRAUCHT

Das bedeutet abwechslungsreich, in ausreichender Menge – nicht zu viel und nicht zu wenig – und in geeigneter Kombination nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel. Dadurch wird der Körper ausreichend mit allen Nährstoffen versorgt. Pflanzliche Lebensmittel sollten dabei bevorzugt werden.

Kohlenhydrate ...

... sind unsere Hauptenergielieferanten. Gute Kohlenhydrate sind in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Obst und Gemüse und ungeschältem Reis enthalten.

Ballaststoffe ...

... sollten täglich mit der Nahrung aufgenommen werden und sind zum Beispiel in Vollkornprodukten, Pflaumen, Erdnüsse und Haferflocken enthalten.

Eiweiße ...

... haben einen wichtigen Anteil beim Aufbau von Knochen. Hier wird eine Mischung aus tierischen (mageres Fleisch und fettarme Milchprodukte) und pflanzlichen Eiweißstoffen (Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Getreide) empfohlen.

FETTSÄUREN – DER SCHLÜSSEL ZUR ENTZÜNDUNGSHEMMENDEN ERNÄHRUNG

Fette sind Energielieferanten, Zellbausteine und außerdem für den Aufbau von Hormonen wichtig. Hier unterscheidet man zwischen entzündungshemmenden (Omega-3) und entzündungsfördernden (Omega-6) Fettsäuren.

In tierischen Lebensmitteln kommt besonders die entzündungsfördernde Omega-6-Fettsäure Arachidonsäure vor. Aber auch pflanzliche Lebensmittel wie zum Beispiel Sonnenblumenöl enthalten die Omega-6-Fettsäure Linolsäure.

Viel wichtiger als der komplette Verzicht auf Omega-6-Fettsäuren ist das richtige Verhältnis. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt ein Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren von 1 : 5.

Omega-3-Fettsäuren gelten als sehr gesund und haben die Eigenschaft entzündungshemmende Botenstoffe auszusenden. Diese findet man in Kaltwasserfischen, in verschiedenen Ölen wie im Leinöl, Hanföl, Walnussöl, Rapsöl oder Sojaöl und in

grünen Pflanzenanteilen wie Salat oder Kohl. Dabei bleiben bei kaltgepressten Ölen durch die schonende Verarbeitung die Geschmackstoffe, Vitamine und die ungesättigten Fettsäuren erhalten.

Tipp: Fisch, besonders der Hering mit seinem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, ist ein optimaler Lieferant für entzündungshemmende Kost.



ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNG FETTE

**Bevorzugen Sie
pflanzliche Produkte.**



Hanf-, Lein-, Raps-, Soja-, Distel-, Walnuss-,
Kürbiskernöl, Oliven- und Weizenkeimöl



Tierische Fette wie Butter und Schmalz



**Bevorzugen Sie
fettarme Produkte.**



Hühner-, Puten-, Rinder-, Lamm- und Schweine-
filet, magerer Schinken, Roastbeef, frischer oder
tiefgekühlter Fisch bzw. Meeresfrüchte



Fetteiches Fleisch, Hähnchen mit Haut, Innereien,
fette Wurst, Leberwurst, Speck



Buttermilch, fettarme Milch und Milchprodukte,
fettarmer Joghurt, Kefir, Käse bis 45 % Fett i. Tr.



Vollmilch, fetter Käse über 45 % Fett i. Tr.,
Sahne, Mayonaise, Creme fraîche



VITAMINE, SPURENELEMENTE UND SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

Vier bis fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag reichen schon aus, um den täglichen Bedarf zu decken. Nur in wenigen Fällen werden Nahrungsergänzungsmittel empfohlen. Die Einnahme dieser Präparate sollte immer nur in Rücksprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen, da eine Überversorgung sogar in einigen Fällen schaden kann.

Das Entstehen von freien Radikalen in unserem Körper ist ein normaler Vorgang, ebenso wie der Angriff dieser freien Radikalen auf unsere Körperzellen.

Im Normalfall schützt ein gut funktionierender Mechanismus aus Vitaminen, Spurenelementen und Enzymen, sogenannte Antioxidantien, unseren Körper und seine Zellen.

Ist das antioxidative System überlastet z. B. durch Entzündungsprozesse im Körper – so wie bei der Schuppenflechte – entstehen zu viele freie Radikale, die Schaden anrichten.

Die Vitamine Vitamin A, Vitamin C und Vitamin E ebenso wie die Spurenelemente Selen und Zink gelten als wichtige Antioxidantien.

Vitamin A (Beta-Carotin)

Karotten
Grünkohl
Aprikosen
Feldsalat

Vitamin C

Brokkoli
Zitrusfrüchte
Paprika
Sanddornbeeren

Vitamin E

Walnussöl
Rapsöl
Weizenkeime
Walnüsse

Selen

Fisch
Nüsse
Geflügel
Hafer, Hirse

Zink

Nüsse
Weizenkeime,
Vollkorngetreide
Milchprodukte
Fleisch



*Genießen Sie
auch die kleinen
Freuden im
Leben, nicht
jeder Tag muss
streng nach
Plan ablaufen.*

AUSNAHMEN UNBEDINGT ERLAUBT!

Ernährung im Alltag: Bei aller Disziplin darf man nicht aus den Augen verlieren, dass gutes Essen auch Genuss und Lebensqualität bedeuten. Essen sollte daher auch unbedingt gefallen und Spaß machen. Finden Sie Lebensmittel, die gesund sind und Ihnen persönlich auch gut schmecken.

Vergessen Sie dabei nicht: Auch Ausnahmen sind mal erlaubt. Bei den Ernährungsempfehlungen geht es immer um einen

allgemeinen Umgang mit Lebensmitteln im Alltag. Ab und zu darf man sich aber auch etwas Besonderes gönnen! Auf Pizza oder Wein im Rahmen eines gemütlichen Abendessens oder eines festlichen Anlasses muss nicht vollständig verzichtet werden. Von einem regelmäßigen oder intensiven Genuss alkoholischer Getränke ist jedoch abzuraten.



FÜHREN SIE IHR EIGENES ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Ein Ernährungstagebuch kann Sie darin unterstützen, herauszufinden wie ihre Haut auf bestimmte Dinge reagiert. Führen Sie das Tagebuch über mehrere Tage. Schreiben Sie möglichst detailliert auf, was Sie an Getränken oder Essen zu sich genommen haben und notieren Sie gleichzeitig die Reaktionen oder Krankheitssymptome. So bekommen Sie einen guten Überblick über negative Einflüsse.

Jeder Mensch und jede Psoriasis reagiert anders auf Nährstoffe, die ihm zugeführt werden. Trotzdem gibt es eindeutige Belege dafür, dass eine ausgewogene Ernährung und kleine bewusste Veränderungen in der Lebensweise für eine Verbesserung des Krankheitsbildes sorgen und nebenbei ihr Wohlbefinden steigern.

Zeit/Ort	Essen/Getränke	Menge	Symptome



ERNÄHRUNGSTIPPS IM ÜBERBLICK*



1.

Achten Sie auf eine ausgewogene, regelmäßige Ernährung.

2.

Bevorzugen Sie pflanzliche Lebensmittel sowie fettarme Milch und Milchprodukte.



3.

Nehmen Sie viel frisches Gemüse und Obst (4–5 Portionen am Tag) zu sich.



4.

Ernähren Sie sich mit vollwertigen Getreideprodukten und Kartoffeln.





5.

Trinken Sie reichlich ungesüßten Tee oder Wasser.

6.

Genießen Sie ihr Essen in Ruhe.



7.

Essen Sie fettarmes Fleisch und das in Maßen.



8.

Setzen Sie Zucker und Salz nur sparsam ein.



*orientiert an den 10 Regeln der Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.



Rezept für eine Erfrischung

Zutaten:



300g
frischer
Spinat



$\frac{1}{2}$ Ananas



1 TL Leinöl



1 TL Weizenkeimöl



150 ml Wasser

Alternativ können Sie das Wasser auch gegen 150 ml fettarmen Joghurt austauschen.

Zubereitung:

Die Spinatblätter gut waschen, die Ananas schälen und grob zerkleinern. Alle Zutaten zusammen in einen Mixer geben oder mit einem Pürierstab fein pürieren.



Es muss nicht immer Wasser aus der Leitung sein, schon mit einfachen Tricks lässt sich eine gesunde und leckere Erfrischung zubereiten.

Paprika-Eier-Roulade

Zutaten:

1 rote Paprikaschote

1 grüne Paprikaschote



2 EL Rapsöl

1 kleine Zwiebel



etwas Salz, z. B. Jodsalz mit Fluor



etwas frisch
gemahlener Pfeffer



1 Bund Schnittlauch



4 Cocktailtomaten



3 Eier



1 EL Weizenmehl,
Type 550, 10g

2 EL fettreduzierter Kräuter-
frischkäse, max. 17 % Fett



Heiß oder kalt genießen!

Zubereitung:

Ofen auf 200 °C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180 °C) vorheizen.

Die Paprika halbieren, putzen und waschen. Mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Backen, bis sich die Haut leicht bräunt und Blasen bildet. Paprika mit einem feuchten Tuch abdecken, anschließend Haut abziehen, in Streifen schneiden und zurück aufs Blech legen. Mit einem Esslöffel Öl bepinseln, salzen und pfeffern. Die Zwiebel schälen, kalt waschen, fein würfeln und über die Paprika streuen. Im Ofen weitere 8 bis 10 Minuten garen. Schnittlauch waschen, trocknen und mit einer Schere oder einem Messer in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Anschließend beides zur Seite stellen.

Die Eier mit Mehl und Frischkäse verquirlen, $\frac{2}{3}$ des Schnittlauchs zugeben sowie salzen und pfeffern. Das restliche Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Masse hineingießen, bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten braten bis die Unterseite zart gebräunt ist. Dann vorsichtig wenden und fertig backen. Paprikastreifen gleichmäßig darauf verteilen und aufrollen. Danach in mundgerechte Stücke schneiden, je eine halbe Cocktailtomate darauflegen und mit einem Zahnstocher befestigen. Die Paprika-Eier-Rouladen sind nun bereit zum Anrichten und können mit dem restlichen Schnittlauch bestreut werden.



Kaffeemuffins mit Creme-Mantel

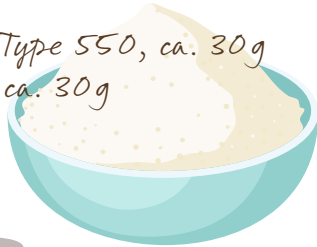
Zutaten:

4 EL Weizenmehl, Type 550, ca. 30 g

4 EL Speisestärke, ca. 30 g

1 TL Backpulver

1 Msp. Natron



3 EL brauner
Zucker, ca. 30 g

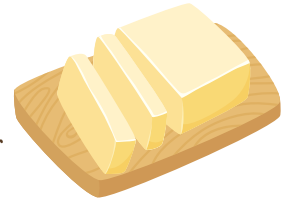


1 Prise Salz, z. B. Jodsalz mit Fluor



1 Ei

50 g flüssige Butter



1 kleine Tasse starker
Espresso, 50 ml

etwas flüssiger Süßstoff nach Geschmack



1 Eigelb

100 g fettreduzierter
Frischkäse natur,
max. 17 % Fett



1 TL Kakaopulver,
ohne Zucker



Guten Appetit!

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
(Gas: Stufe 2, Umluft: 160 °C)

Einen Tropfen Wasser in jede Muffinmulde geben, Papierförmchen hineinsetzen und andrücken. Mehl, Stärke, Backpulver, Natron, braunen Zucker, Salz, Ei, flüssige Butter und Espresso in eine Schüssel geben und mit dem Mixer zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig abschmecken und nach Geschmack etwas flüssigen Süßstoff zugeben.

Dann gleichmäßig mit 2 Teelöffel in die Papierförmchen füllen. Im Ofen etwa 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Frischkäse mit Eigelb zu einer glatten Masse verrühren, mit flüssigem Süßstoff abschmecken. Die Creme auf die heißen Muffins streichen und weitere 5 bis 10 Minuten im Ofen backen. Fertige Muffins aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten auskühlen lassen und mit dem Kakaopulver bestäuben.



WEITERFÜHRENDE LITERATUR

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Weiterführende Informationen und wissenschaftlicher
Hintergrund zur ausgewogenen Ernährung

Internet: www.dge.de

Selbsthilfegruppen

Deutscher Psoriasis Bund e. V. (DPB) –
Selbsthilfe bei Schuppenflechte
Seewartenstraße 10
20459 Hamburg

Telefon: 040–22 33 99–0

E-Mail: info@psoriasis-bund.de

Internet: www.psoriasis-bund.de

Psoriasis Selbsthilfe
Arbeitsgemeinschaft e. V. (PSOAG)
Schmitzweg 64
13437 Berlin

Telefon: 030–61 28 30 90

E-Mail: info@psoriasis-selbsthilfe.org

Internet: www.psoriasis-selbsthilfe.org

INFOSERVICE

Haben Sie medizinische Fragen zu Ihrer Erkrankung oder Novartis-Produkten, z. B.

- Einnahme
- Wirkung
- mögliche Nebenwirkungen
- Kombinationen, Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten?

Dann kontaktieren Sie den Medizinischen InfoService der Novartis Pharma:

-  **+49 911–273 12 100***
-  **+49 911–273 12 160**
-  **infoservice.novartis@novartis.com**
-  **www.infoservice.novartis.de**
-  **www.chat.novartis.de****

* Mo. – Fr. von 08:00 bis 18:00 Uhr

** Mo. – Fr. von 08:00 bis 17:00 Uhr

Meine Notizen:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

