

Thema: Ernährung

Fakten:

- Unser Ernährungsstil kann beeinflussen wie sich unsere Schmerzen oder entzündliche Vorgänge im Körper verhalten.
- Nicht nur “was” wir essen ist maßgeblich sondern auch “wie oft”.
- Zusätzliche Faktoren sind: Stress, Alkohol, Rauchen oder das Umfeld.

bewegt.
Always moving forward



Nährstoffe die helfen Entzündungen zu bekämpfen:

- Omega 3 Fettsäuren: Fisch, Algenöl
- Vitmain C: Zitrusfrüchte, Brokkoli
- Curcumin: Kurkuma
- Vitamin D: fettiger Fisch, Eier , Pilze
- Antioxidantien: Beeren, Kurkuma, grüner Tee
- Vitamin A: Karotten, Süsskartoffel, Spinat
- Zink: Linsen, Kürbiskerne
- Vitamin B12: Fleisch (v.a. Innereien), Ei, Milch, Käse
- Magnesium: Kerne, Samen, Sesa,

Genrell gilt:

- Maximal drei Mahlzeiten am Tag - Fastenphasen einbauen
- Diverse Ernährung - abwechslungsreich
- Ausreichende Wasseraufnahmen zeigt einen positiven Einfluss auf die Schmerzwahrnehmung, Wundheilung, Verdauung
- “Ernährung von Supplementen” - erst nach Laborbestätigung in Rücksprache mit Arzt zu Ergänzungsmitteln greifen.

bewegt.
Always moving forward



Nährstoffe die helfen sich vor einer OP positiv auswirken:

- Omega 3 Fettsäuren: Fisch, Algenöl
- Vitmain C: Zitrusfrüchte, Brokkoli
- Vitamin D: fettiger Fisch, Eier , Pilze
- Vitamin A: Karotten, Süsskartoffel, Spinat
- Zink: Linsen, Kürbiskerne
- Proteasen: Getreide, Kartoffeln, Erdnüssen, Hülsenfrüchte

Genrell gilt:

- Einige Nährstoffe werden zum “Verbau” einer Narbe benötigt
- Wundheilungsverzögernd können auch Alkohol und Stress wirken
- Ausreichend Wasseraufnahme
- Fertigprodukte vermeiden
- Zucker meiden

bewegt.
Always moving forward