

ORF nachlese edition

**ERNÄHRUNG
ALS MEDIZIN**

Wie Essen
gesund macht

**VEGAN &
VEGETARISCH**

Alles über den Trend zur
pflanzlichen Ernährung

MYTHEN

Rund um Ernährung
und Darm



ESSEN MIT GENUSS

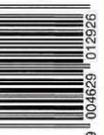
Trotz Unverträglichkeiten

Für jeden
was dabei!

80

köstliche
Rezepte

€ 3,40



9 004629 012926

HAUTFREUNDLICHE KÜCHE

Wie die richtige Ernährung bei Neurodermitis die Symptome mildern kann und auf was man achten sollte.



Ernährungswissenschaftlerin
Mag. Veronika
Macek-Strokosch



Trockene, schuppige Haut, heftiger Juckreiz und Entzündungen: Das sind typische Symptome von Neurodermitis, auch als atopische Dermatitis bekannt, eine genetisch bedingte chronische Hauterkrankung. Bis zu 20 Prozent aller Kinder sind von davon betroffen – Tendenz steigend. 1–3 Prozent aller Erwachsenen leiden unter der chronischen Erkrankung, bei der die Haut nicht richtig funktioniert.

Diagnose Neurodermitis. Auch wenn sich die Symptome ab der Pubertät wieder verbessern können, leiden viele Erwachsene unter den Hautveränderungen und den Herausforderungen im Alltag. Zusätzliche Allergien oder Unverträglichkeiten machen die Situation oft noch schwerer.

Dazu Hautärztin und Allergologin Dr. Nadine Mothes-Luksch, spezialisiert auf Neurodermitis, bei „Bewusst gesund – Das Magazin“: „Aufgrund des Fehlens verschiedener Fette, eines Enzyms

und einer Mutation in einem Gen wird die Haut trockener. Die Hautbarriere funktioniert dann nicht mehr so gut. Dadurch können Allergene oder schädigende Stoffe leichter eindringen. Die Haut ist sehr empfindlich, weil das Fett fehlt. Das kann man sich so vorstellen: Wie Zement, der zwischen den Zellen ist, bröckelig wird und nicht mehr weich und elastisch ist. Es kommt zu Haut-Barrierestörungen und zu Ekzemen, damit auch zum Juckreiz“, so die Expertin.

Ernährungsumstellung als Hilfe. Zur richtigen Behandlung zählt die Pflege der Haut. Doch auch ein gesunder Darm wirkt sich positiv aus. Nach Schätzungen der Ärztin kann bei etwa der Hälfte der Betroffenen eine Ernährungsumstellung bei der Symptombekämpfung helfen. Wichtig ist dabei die Abklärung von möglichen Allergien und Intoleranzen. Inzwischen weiß man allerdings zusätzlich, dass es möglich ist, mit der richtigen Ernährung das Leiden zu lindern.

Ernährungswissenschaftlerin Mag. Veronika Macek-Strokosch im Interview:

Wie wichtig ist die Ernährung bei Neurodermitis?

Ernährung hat einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden. Alles, was man isst und trinkt, auch Medikamente und Zusatzstoffe, wie z. B. Konservierungsmittel, Farbstoffe, Süßungsmittel, gelangen über die Mundhöhle und die Speiseröhre in den Magen und schließlich in den Darm. Somit füttert man mit der Nahrung das jeweilige Darmmikrobiom. Durch die Darm-Hirn-Achse beeinflussen die Darmbakterien auch die seelische Gesundheit.

Die Haut ist ein Spiegel des Darms, denn vom Darm werden die Nährstoffe über das Blut in alle Körperzellen des Körpers transportiert. Darm und Haut hängen eng miteinander zusammen.

Ist der Darm krank, lässt sich das häufig auch am Hautbild erkennen. Akne oder Neurodermitis können die Folge sein.

Was hilft bei Neurodermitis?

Bei Neurodermitis hilft vor allem eine schonende Zubereitung, wie z. B. gedünstete und gekochte Speisen.

Ein hautfreundliches Gericht wäre z. B. Linsen (Eiweiß-Quel-

le) mit Karotten (β -Karotin), Broccoli (Senfölglycoside, Flavonoide, Vitamin C – entzündungshemmend), Zucchini (Vitamin A, Vitamin C), gelber Paprika (Vitamin C) und Kartoffeln (Vitamin C, leicht verdaulich).

Welche Lebensmittel können Schübe auslösen?

Nicht nur die Lebensmittelauswahl, auch die Zubereitungsart hat Auswirkungen auf das Erscheinungsbild der Haut. So können einige Lebensmittel einen Neurodermitisschub fördern, wie z. B. scharfe – wie Chili, Tabasco, Ingwer oder Pfeffer und saure bzw. vergorene Lebensmittel wie Essig oder Käse. In der TCM spricht man von „Bluthitze“, diese Hitze zeige sich dann an der Körperoberfläche. Fertigprodukte oder Fast Food können aufgrund der Zusatzstoffe und des hohen Zucker- und Fettgehalts ebenfalls Schübe auslösen.

Hätten Sie noch ein paar Ernährungsregeln für Neurodermitis-Erkrankte?

Geben Sie Ihrem Körper Zeit. Eine längerfristige Ernährungsumstellung ist notwendig, da Neurodermitis auch nicht von heute auf morgen entstanden ist. Da sind schon vor der Hautrötung im Körper viel früher Ent-

zündungsreaktionen entstanden, die erst nach einiger Zeit sichtbar werden.

Bereits während der Schwangerschaft können werdende Mütter, die selbst von Neurodermitis betroffen sind, ihr Kind unterstützen. Durch die Einnahme speziell auf Schwangere abgestimmter Probiotika lässt sich das Risiko, dass das Kind eine Neurodermitis entwickelt, signifikant reduzieren.

Zudem wird die Gabe derselben Probiotika während des gesamten ersten Lebensjahres des Babys empfohlen. So kann man zu einer optimalen Zusammensetzung des Mikrobioms und folglich zu einem stabilen Immunsystem des Kindes beitragen.

Wer seine tägliche Nahrungsaufnahme aufschreibt, hat schnell so manches Aha-Erlebnis. Ein Ernährungstagebuch hilft, Lebensmittel mit Beschwerdebildern der Haut in Verbindung zu bringen.

Im Tagebuch notieren Sie, was und wie viel Sie wann essen und trinken und wie es Ihnen danach geht.

Auf jeden Fall gilt: Probieren Sie nicht so einfach etwas aus, sondern holen Sie sich Unterstützung bei Ärzten und Ernährungsfachkräften.

Hilft von innen: Broccoli, Zucchini u. Ä.

