

Ernährung bei diversen Krankheitsbildern

Mit kleinen Veränderungen die Gesundheit positiv beeinflussen

Unsere Ernährung hat einen großen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden. Bei vielen Erkrankungen können bereits kleine Veränderungen im Alltag dazu beitragen, Beschwerden zu lindern, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen und die Lebensqualität zu verbessern.

Dabei gibt es nicht die eine „perfekte Diät“. Viel wichtiger sind langfristige, alltagstaugliche Gewohnheiten, die zu Ihnen und Ihrer persönlichen Situation passen.

Ernährung bei Übergewicht und Adipositas

Eine erfolgreiche Gewichtsreduktion gelingt selten durch kurzfristige Diäten. Entscheidend sind dauerhafte Veränderungen der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten.

Hilfreich sind insbesondere:

- regelmäßige Mahlzeiten,
- viel Gemüse und Salat,
- ausreichend Eiweiß,
- möglichst wenig stark verarbeitete Lebensmittel,
- zuckerhaltige Getränke nur selten.

Schon eine moderate Gewichtsabnahme kann sich positiv auf Blutdruck, Blutzucker und Gelenke auswirken.

Ernährung bei Typ-2-Diabetes

Eine ausgewogene Ernährung kann helfen, den Blutzucker besser zu kontrollieren.

Empfehlenswert sind:

- ballaststoffreiche Lebensmittel,
- Vollkornprodukte,
- Gemüse und Hülsenfrüchte,
- hochwertige Pflanzenöle,
- möglichst wenig stark zuckerhaltige Lebensmittel.

Regelmäßige Mahlzeiten und Bewegung unterstützen zusätzlich die Stoffwechselgesundheit.

Ernährung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Für Herz und Gefäße hat sich insbesondere die mediterrane Ernährung bewährt.

Hierzu gehören:

- viel Gemüse,
- Obst in moderaten Mengen,

- Oliven- und Rapsöl,
- Nüsse,
- Hülsenfrüchte,
- Fisch.

Eine kleine Handvoll Nüsse pro Tag – etwa 30 Gramm – kann Teil einer herzgesunden Ernährung sein.

Ernährung bei erhöhtem Cholesterin

Bei erhöhten Blutfettwerten lohnt es sich, auf die Qualität der Fette zu achten.

Günstig sind:

- Nüsse,
- Olivenöl,
- Rapsöl,
- fettreiche Seefische.

Stark verarbeitete Lebensmittel und ein hoher Anteil gesättigter Fette sollten hingegen bewusst reduziert werden.

Ernährung bei Reizdarm und Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Nicht jede Verdauungsbeschwerde bedeutet automatisch eine Unverträglichkeit.

Hilfreich kann sein:

- ein Ernährungstagebuch zu führen,
- Beschwerden und mögliche Auslöser zu dokumentieren,
- ausreichend zu trinken,
- sich Zeit zum Essen zu nehmen.

Größere Einschränkungen oder Auslassdiäten sollten möglichst erst nach einer ärztlichen Abklärung erfolgen.

Ernährung bei PMOS (Polyendokrinem Metabolischen Ovarialsyndrom, ehemals PCOS)

Beim PCOS spielt häufig eine sogenannte Insulinresistenz eine Rolle. Viele Betroffene profitieren von:

- regelmäßiger Bewegung,
- einer ballaststoffreichen Ernährung,
- ausreichend Eiweiß,
- möglichst wenig stark verarbeiteten Lebensmitteln.

Bereits kleine Gewichtsveränderungen können sich positiv auf Stoffwechsel und Hormonhaushalt auswirken.

Was bedeutet eigentlich „gesund essen“?

Gesunde Ernährung muss nicht kompliziert sein. Für viele Menschen haben sich einige einfache Grundregeln bewährt:

- möglichst frisch und abwechslungsreich essen,
- regelmäßig Gemüse in den Speiseplan einbauen,
- ausreichend trinken,
- Genuss und Bewegung nicht vergessen.

Perfektion ist nicht notwendig. Oft sind kleine, dauerhaft umsetzbare Veränderungen langfristig erfolgreicher als strenge Diäten.

Das Wichtigste auf einen Blick

Eine ausgewogene Ernährung kann bei vielen Erkrankungen einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit leisten. Es gibt jedoch keine allgemeingültige Ernährungsform, die für jeden Menschen gleichermaßen geeignet ist. Entscheidend sind individuelle, alltagstaugliche Veränderungen, die langfristig umgesetzt werden können.

Ihre persönliche Checkliste

- ☐ Täglich Gemüse und ballaststoffreiche Lebensmittel eingeplant.
- ☐ Auf ausreichend Flüssigkeit geachtet.
- ☐ Stark verarbeitete Lebensmittel bewusst reduziert.
- ☐ Regelmäßige Bewegung in den Alltag integriert.
- ☐ Bei anhaltenden Beschwerden oder Fragen fachlichen Rat eingeholt.

Wir sind für Sie da

Sie möchten Ihre Ernährung an Ihre gesundheitliche Situation anpassen oder haben Fragen zu bestimmten Erkrankungen? Sprechen Sie uns gerne an. Gemeinsam besprechen wir, welche Veränderungen in Ihrer persönlichen Situation sinnvoll und realistisch umsetzbar sind.

Praxis Dr. Michael Denne
Facharzt für Allgemeinmedizin sowie Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Hinweis: Diese Informationen ersetzen nicht die individuelle ärztliche Beratung. Bei chronischen Erkrankungen oder speziellen Ernährungsfragen empfehlen wir eine persönliche ärztliche Beratung.