

Entzündungshemmende Lebensmittel

Mehl, Brot, Getreide & Beilagen
Amaranth, Buchweizen, Dinkel, Gerste, Grünkern, Hafer, Haferflocken, Hirse, Quinoa, Roggen, Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Vollkornflocken, Vollkornmüsli, Vollkornnudeln, Vollkornreis (Naturreis) und Parboiled Reis, Weizen (ausgenommen sind Weißmehlprodukte), Weizenkleie
Gemüse
Artischocke, Aubergine, Bohnen (alle Sorten), Brokkoli, Chicorée, Fenchel, grünes Blattgemüse, Gurke, Hülsenfrüchte (Erbsen, Kichererbsen, Limabohne, Linsen, Sojabohne, weiße Bohnen), Kartoffeln, Kimchi (fermentiertes Gemüse), Kohlgemüse (Grünkohl, Rosenkohl, Rotkohl usw.), Kulturpilze (Austernpilze, Champignon, Shiitake), Kürbis, Lauchzwiebel, Mangold, Möhren, rote Paprikaschote, Pastinake, Radicchio, Radieschen, Rote Bete, Sauerkraut (frisch), Spargel, Spinat, Süßkartoffel, Tiefkühlgemüse ohne Zusätze, Tomaten, Wirsing, Zucchini, Zwiebel
Obst
Ananas, Apfel, Aprikose, Avocado, Banane, Beeren (alle Sorten), Birne, Feige, Granatapfel, Guave, Hagebutte, Holunder, Kaki, Kaktusfeigen, Kirschen, Kiwi, Mango, Melone, Mirabelle, Papaya, Pfirsich, Pflaume, Quitte, Sanddorn, Wassermelone, Weintraube, Zitrusfrüchte, Zwetschge
Nüsse, Kerne & Samen
Cashewkerne, Chiasamen, Erdnüsse, Esskastanie, Hanfsamen, Haselnüsse, Kokosnuss, Kürbiskerne, Leinsamen, Macadamianüsse, Mandeln, Mohn, Paranüsse, Pekannüsse, Pinienkerne, Pistazien, Sesam, Sonnenblumenkerne, Walnüsse
Eier, Milch & Milchprodukte
Burrata, Buttermilch, Feta, Frischkäse, Griechischer Joghurt, Harzer Käse, Hühnerei, Hartkäse (besonders Emmentaler), Kefir, körniger Frischkäse, Magerquark, Milch, Molke, Mozzarella, Naturjoghurt, Saure Sahne, Skyr, Speisequark (20 % Fett i. Tr.), Weichkäse (Brie, Camembert, Gorgonzola, Limburger usw.), Schnittkäse (Appenzeller, Bergkäse, Edamer, Gouda, Tilsiter usw.)
Fleisch & Wurstwaren
Geflügelfleisch, Hase und Kaninchen, Wurstwaren auf Geflügelbasis (mager) ohne Zuckerzusatz
Fisch & Meeresfrüchte
Dorade, Dorsch, Flunder, Forelle, Hecht, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Krustentiere (Garnele, Hummer usw.), Lachs, Makrele, Muscheln, Rotbarsch, Sardine, Scholle, Wildlachs, Zander
Fette & Öle
Algenöl, Chia-Öl, Hanföl, Kürbiskernöl, Leinöl, Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl
Getränke
Grüner Tee, Infused Water (DIY), Kaffee (bis 3 Tassen / Tag), Limettensaft, Matcha, Schwarzer Tee, ungezuckerter Früchte- und Kräutertee, Wasser, Zitronensaft
Kräuter, Gewürze & Würzmittel
Frische Kräuter und Gewürze, besonders: Chili, Curry, Ingwer, Knoblauch, Kresse, Kurkuma, Meerrettich, Oregano, Pfeffer, Schnittlauch, Zimt; Apelessig, Miso (jap. Würzpaste), Senf