

Geeignete Nahrungsmittel

Weniger geeignete Nahrungsmittel

Fleisch/Fisch

- Fleisch so wenig wie möglich (wenn, dann Rind, Kalb, Lamm, Geflügel)

- Schweinefleisch
- Wurstwaren
- Fisch
- Meeresfrüchte

Gemüse

- Auberginen
- Blumenkohl
- Bohnen
- Broccoli
- Erbsen
- Gurken
- Karotten
- Kohlrabi
- Linsen
- Rauden
- Rosenkohl
- Schwarzwurzeln
- Spinat
- Topinambur
- Zucchini

- Sauerkraut
- Tomaten

Salat

- Blattsalat
- Endiviensalat

Obst/Früchte/ Nüsse

- Äpfel (säurearm)
- Bananen
- Birnen
- Brombeeren
- Wassermelonen

- Äpfel (sauer)
- Citrusfrüchte
- Nüsse

Fertiggerichte

- generell nicht geeignet

Getreide

- Buchweizen
- Dinkel
- Gerste
- Hafer
- Hirse
- Mais
- Roggen
- Vollkorngetreide

- Sesam
- Soja
- Weizen

Beilagen

- Brot vorzugsweise in Demeterqualität (phosphatfrei)
- Kartoffeln
- Reis (ungeschält)
- Vollkornnudeln (eifrei)

Fett/ Milchprodukte

- Butter
- Sauer Milchprodukte
- Kalt gepresstes Pflanzenöl

- Käse (Appenzeller)
- Yoghurt

Getränke

- Fencheltee
- Kräutertee
- Reismilch
- Stilles Mineralwasser
- Stutenmilch
- WELEDA Ursäfte

- Alkohol
- Früchte-Tees
- Fruchtsäfte
- Instant-Tees
- Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Schwarztee, Coca-Cola)
- Kuhmilch

Süßigkeiten

- Crèmespeisen
- Kaugummi
- Schokolade

Gewürze

- Basilikum
- Liebstöckel

- Kakao
- Knoblauch
- Paprika
- Pfeffer
- Vanille

Hilfsstoffe

- Geschmacksverstärker
- Konservierungsmittel
- Künstliche Farb-, Aroma- und Emulsionsstoffe

Ernährungstipps bei Neurodermitis

Ernährung und Neurodermitis

Immer mehr Menschen leiden unter einer Form von Neurodermitis – in den westlichen Industrienationen sind bereits 15% der gesamten Bevölkerung davon betroffen.

Heute ist bekannt: Ernährungsgewohnheiten und die Qualität unserer Lebensmittel spielen eine zentrale Rolle für das Krankheitsgeschehen. Im Wissen um diese Zusammenhänge ist es WELEDA als Unternehmen für die Gesundheit wichtig, praktische Hilfestellung zu bieten. Im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung haben wir deshalb für alle Interessierten ein Merkblatt mit praktischen Ernährungstipps zusammengestellt.

Dabei kommt auch Aspekten umfassender Lebensmittelqualität, wie sie zum Beispiel der biologisch-dynamische Landbau berücksichtigt, eine wichtige Rolle zu.

Folgende Regeln sind bei der Ernährung zu beachten:

1. Tierisches Eiweiss auf ein Minimum reduzieren
2. Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt an biogenen Aminen vermeiden
3. Nahrungsmittel mit einem hohen Phosphorgehalt vermeiden
4. Lecithinhaltige Nahrungsmittel vermeiden

aber: Die Massnahmen zur Einhaltung der Diät dürfen in ihren Konsequenzen nicht schlimmer als die Krankheit selber sein!

Mit diesem Merkblatt möchten wir Ihnen eine praktische Hilfestellung für die Gestaltung Ihrer „Menüpläne“ zur Verfügung stellen.

Die Zusammenstellung dieses Merkblatts basiert auf Erfahrungswerten und hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit; individuelle Abweichungen sind möglich.



WELEDA AG, Stollenrain 11, CH-4144 Arlesheim
Telefon 061 705 21 21, Telefax 061 705 23 10

