

Therapie bei chronischer Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ Die **Basis** der Ernährung sollte aus **Gemüse** (zubereitet mit hochwertigen Ölen) und **zuckerarmen Obstsorten** bestehen.
- ✓ **Wenig**: Kartoffeln, Nudeln, Reis, Brot und Fertiggerichte. Zu viele einfache Kohlenhydrate wie **Zucker** oder **Weißmehl** belasten das Immunsystem und fördern Entzündungen. Am besten Zuckerhaltiges einmal für vier Wochen komplett weglassen.
- ✓ **Ballaststoffreiche** Kohlenhydrate bevorzugen (Vollkornnudeln, Vollkornbrot ...) – weiterer Vorteil: Sie sättigen auch länger.
- ✓ **Proteine** (Eiweiß) verhindern ebenfalls Süßhungerattacken. Zum Beispiel mageres Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Milchprodukte sowie Nüsse und Hülsenfrüchte.
- ✓ Entzündungshemmendes Frühstück: 4 EL Naturjoghurt oder Haferbrei + 2 EL Öl (Lein-, Raps-, Weizenkeim-, Walnuss- oder Hanföl) + Obst + Mandeln oder Nüsse + je 1 Msp. Kurkuma, Ingwer, Zimt, Chili.
- ✓ Falls eine **Unverträglichkeit** bzw. eine Allergie vorliegt (medizinisch testen lassen), die entsprechenden Auslöser (z. B. Gluten, Histamin, Milcheiweiß o. Ä.) meiden.
- ✓ Viel **trinken** (2 Liter pro Tag), bevorzugt **Kräutertees** wie Kamille, Fenchel, Pfefferminz, Thymian.
- ✓ **Wenig Snacks** essen – wenn, am ehesten grünen Smoothie, max. 3 Tassen Kaffee (frisch gemahlen und gefiltert), Nüsse, Trockenobst, dunkle Schokolade, Reiswaffeln.
- ✓ **Probiotika** (z. B. Milchsäurebakterien, z. B. in Kefir, Sauerkrautsaft) und **Präbiotika** (Ballaststoffe) helfen der **Darmflora** und damit – über das **Immunsystem** – der Nase.
- ✓ Auf ausreichend **Vitamin D** achten für eine starke Immunabwehr: täglich mindestens 30 Minuten an der **frischen Luft** spazieren gehen.
- ✓ Starke Temperaturschwankungen möglichst meiden.
- ✓ **Meerwasserspülungen/Nasenduschen** mit Meersalz können Linderung verschaffen.

Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine individuelle ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel anteilig übernommen.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot und Backwaren, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	In Maßen: Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte, insbesondere aus Gerste, Dinkel, Roggen (glutenhaltig) oder aus Hafer, Scheingetreide wie Buchweizen, Amaranth, Quinoa (glutenfrei); Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Milchbrötchen, Croissant; Weißmehlprodukte; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
Süßes und Knabberkram (bei Bedarf 1 kleine Handvoll am Tag)	In Maßen (s. links): Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakao); Nüsse (s. u.)	Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips
Obst (1-2 Portionen/Tag)	Alle zuckerarmen Obstsorten wie Apfel, Aprikosen, Avocado, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Kiwi, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Quitte, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen	In Maßen, da zuckerreich: Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Mango, Süßkirschen, Weintrauben Nicht empfehlenswert: gezuckerte Obstkonserven und Obstmus; kandierte oder gezuckerte Trockenfrüchte
Gemüse (3 Portionen/Tag)	alle Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Pilze	keine
Nüsse und Samen (ca. 40 g/Tag = eine Handvoll)	Alle: Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Chia-Samen, Sonnenblumenkerne	Gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 2 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Hanföl, Walnussöl, Leinöl*), Weizenkeimöl*); wenig Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee (Kamille, Fenchel, Thymian Pfefferminz); In Maßen: Kaffee (ohne Zucker)	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte (1-2 Mal pro Woche ca. 200-250 g)	frische, marinierte oder tiefgekühlte Fische und Meeresfrüchte, z. B. Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardinen, Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt; Flusskrebse, Garnele, Hummer, Shrimps, Krabben	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch

Wurstwaren und Fleisch (2-3 Mal pro Woche ca. 200-250 g)	Magerer Aufschnitt wie Corned Beef, Putenbrustaufschnitt; Hühnerfleisch, Putenfleisch, Rinderfilet	Paniertes Fleisch; Wurstwaren (egal ob Aufschnitt, Leber-, Dauer-, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst); generell Schweinefleisch, wie Bauchspeck, Schinkenspeck, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch
Eier, Milch und Milchprodukte, Käse	Eier in allen Variationen; Milch bis 3,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt bis 3,5 % Fett; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella	Mayonnaise; Sahne und Creme fraîche; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.