

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN BEI SCHUPPENFLECHTE

Die Schuppenflechte (Psoriasis) ist eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung. Durch eine gesunde und bewusste Ernährung, begleitend zur medikamentösen Therapie, können Patienten jedoch aktiv den Krankheitsverlauf beeinflussen.¹

Psoriasis und starkes Übergewicht stehen in einem engen Zusammenhang.² Zum einen zählt Übergewicht zu den Faktoren, die die Krankheit auslösen können. Aber Übergewicht kann sich auch ungünstig auf den weiteren Krankheitsverlauf auswirken, da es die Wirksamkeit von Medikamenten mindern kann und die Entstehung von Begleiterkrankungen wie Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen begünstigen kann. Daher sollten Psoriasis-Patienten in erster Linie anstreben, Übergewicht durch eine vollwertige Ernährung abzubauen bzw. das Normalgewicht zu halten. Bei der Auswahl der richtigen Lebensmittel für eine vollwertige Ernährung hilft der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE).³ Er teilt das reichhaltige Lebensmittelangebot in sieben Gruppen ein. Je größer ein Segment des Kreises ist, desto größere Mengen sollten aus der Gruppe verzehrt werden (siehe unten). Für eine abwechslungsreiche Ernährung sollte die Lebensmittelvielfalt der einzelnen Gruppen genutzt werden.

Außerdem sollten Psoriasis-Patienten besonders darauf achten, natürliche Lebensmittel mit entzündungshemmenden Eigenschaften zu konsumieren.¹ Daher sollten vor allem Gemüse, gutes Eiweiß (z. B. Nüsse und Hülsenfrüchte) und zuckerarmes Obst auf dem Speiseplan stehen. Diese Ernährung wird idealerweise 2-mal wöchentlich durch Seefisch ergänzt. Dahingegen sollte der Konsum von fetten Fleisch- und Wurstsorten, Eigelb und fettreichen Milchprodukten reduziert werden, da diese entzündungsfördernde Eigenschaften haben.

Bei den Nahrungsunverträglichkeiten können keine allgemeingültigen Empfehlungen abgegeben werden, diese sind sehr individuell. Zu den Lebensmitteln, die jedoch häufig Psoriasis-Schübe auslösen, gehören Alkohol⁴ sowie glutenhaltige Getreidesorten⁵. Ein Ernährungsprotokoll kann dabei helfen, die eigenen Unverträglichkeiten herauszufinden.

Im DGE-Ernährungskreis werden 7 Gruppen unterteilt:



LEBENSMITTELAUSWAHL BEI SCHUPPENFLECHTE¹:

Brot, Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln, Reis, Nudeln (nicht mehr als 2 Handvoll am Tag)	Vollkornbrot (bevorzugte Getreidesorte: Dinkel); Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornreis, Pellkartoffeln, Vollkornnudeln
Gemüse (3 Portionen am Tag)	Alle Salatsorten (gern mit Bitterstoffen wie Löwnzahn); Blätter von Roter Bete, Kohlrabi, Möhrengrün in Smoothies; Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen; Artischocken, Fenchel, alle Kohlarten, Möhren, Radieschen, Salatgurke, Sauerkraut, Spargel, Spinat, Zucchini, alle Pilzarten Nach individueller Verträglichkeit: Auberginen, Paprika (v.a. grüne), Tomaten
Obst (1-2 Portionen am Tag, 1 große Handvoll)	Alle zuckerarmen Obstsorten: Äpfel, Aprikosen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwis, Nektarine, Papaya, Orangen, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeeren, Wassermelonen, Zwetschgen In Maßen: Ananas, Bananen, Mangos, Birnen, Honigmelonen, Kaki, Kirschen, Weintrauben
Milchprodukte, Käse	In Maßen: Sahne, Schmand, Crème fraîche, Milch (1,5 % Fett), Buttermilch, Quark (bis 20 % Fett), Naturjoghurt (bis 3,5 % Fett); alternativ Reis-, Hafer- und Mandeldrink als Kuhmilchersatz Selten: Käse bis 45 % Fett i. Tr. wie Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella; körniger Frischkäse
Eier	Bio-Eier (maximal 2 pro Woche)
Fisch und Meeresfrüchte (2 Portionen pro Woche)	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardinen/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch; Schalentiere wie Flusskrebse, Garnelen, Hummer, Shrimps, Krabben
Wurstwaren und Fleisch (1-2 Portionen pro Woche, ca. 100 g)	In Maßen: Hühnerfleisch, Putenfleisch/-aufschnitt Selten: Rind-, Kalbfleisch, Wild, Corned Beef
Fette und Öle (ca. 2 EL am Tag)	Weizenkeimöl (enthält viel Vitamin E), Leinöl, Olivenöl, Rapskernöl, Walnussöl
Nusskerne und Samen (ca. 20 g am Tag)	Cashewkerne, Haselnüsse, Macadamianüsse, Mandeln, Kürbiskerne, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne, Walnüsse
Getränke (2–3 Liter am Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee (v.a. grüner Tee und Basentee); bis zu 3 Tassen Kaffee

¹ Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen, Die Ernährungsdocs, Gesunde Haut, ZS Verlag 2019; ² Carrascosa JM, Rocamora V, Fernandez-Torres RM, Jimenez-Puya R, Moreno JC, Coll-Puigserver N, Fonseca E. Obesity and psoriasis: inflammatory nature of obesity, relationship between psoriasis and obesity, and therapeutic implications. Actas Dermosifiliogr. 2014; 105(1), 31-44; ³ www.dge.de, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., 2019 ⁴ Gerdes S, Zahl VA, Weichenthal M, Mrowietz U. Smoking and alcohol intake in severely affected patients with psoriasis in Germany. Dermatology 2010; 220(1), 38-43; ⁵ Bhatia BK, Millsop JW, Debbaneh M, Koo J, Linos E, Liao W. Diet and psoriasis, part II: celiac disease and role of a gluten-free diet. J. Am. Acad. Dermatol. 2014; 71(2), 350-358