

Hautfreundliche Ernährung bei Neurodermitis



PP-BA-DE-3901 September 2023

Lilly Deutschland GmbH
Werner-Reimers-Str. 2-4
61352 Bad Homburg
www.lilly-pharma.de

Lilly

Ein Service von *Lilly*



Liebe Leserin, lieber Leser,

auch wenn es keine spezielle Ernährungsweise für Menschen mit Neurodermitis gibt, spielt die Ernährung für Betroffene dennoch eine wichtige Rolle. Denn bei einem Schub bzw. der Verschlechterung des Hautbildes kann es einen Zusammenhang zwischen Lebensmittelallergien, Lebensmittelunverträglichkeiten oder anderen Triggern geben.

Worauf kann bei der Ernährung geachtet werden?

Darüber möchten wir in dieser Broschüre aufklären, denn eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist wichtig, um den Körper mit all den Nährstoffen versorgen zu können, die er braucht, um fit und vital im Leben zu stehen.

Ihr Lilly Team

Inhaltsverzeichnis

1 Neurodermitis: Gute Ernährung und gesunde Lebensweise	4
2 Was haben Allergien eigentlich mit Neurodermitis zu tun?	6
Lebensmittelallergien	
Kreuzallergie	
Pseudoallergie	
Was kann ich noch tun, um herauszufinden, was gut oder weniger gut für mich und meine Neurodermitis ist?	
3 Erforscht oder Erfunden?	11
4 Schon mal probiert?	16

1 | Neurodermitis: Gute Ernährung und gesunde Lebensweise

Auf die richtige Ernährungsweise kommt es an

Schauen wir uns zunächst die Ernährungsweise an, die in Industrieländern am häufigsten zu beobachten ist. Sie wird als „Western Diet“ bezeichnet und ist gekennzeichnet durch:

- Einen hohen Konsum an schnell verdaulichen Kohlenhydraten wie raffiniertem Zucker
- Einem hohen Verzehr an rotem Fleisch, wie Schwein und Rind, und daraus hergestellten Wurstwaren
- Wenig Obst, Gemüse und Fisch

Wodurch zeichnet sich nun aber eine gesunde Ernährung aus? Wie kann man seinem Körper und auch seiner Haut etwas Gutes tun?

Essen Sie ausreichend Obst und Gemüse. Die enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe wirken sich positiv auf Ihre Neurodermitis aus, denn sie können sogenannten oxidativen Stress, der Entzündungen begünstigt, reduzieren.

Auch Fisch sollte regelmäßig auf Ihrem Speiseplan stehen. Fisch ist eine sehr gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren. Von diesen weiß man, dass sie entzündungshemmend wirken und dass sie positiven Einfluss auf das Entzündungsgeschehen bei der Neurodermitis haben.

Darüber hinaus unterdrücken Omega-3-Fettsäuren die Umwandlung der entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäure Arachidonsäure in Entzündungsmediatoren. Auch die Bildung entzündungshemmender Stoffe wird durch die Omega-3-Fettsäuren positiv beeinflusst. Zu den im Körper aktiven Omega-3-Fettsäuren gehören die Eicosapentaensäure und die Docosahexaensäure. Diese Formen kommen vor allem in Fisch vor. Besonders reich an diesen Fettsäuren sind dabei Fettfische wie Lachs, Hering oder Makrele.

Der Einsatz von Fischölkapseln wird kontrovers diskutiert. Klare Empfehlungen gibt es keine. Bitte sprechen Sie daher vor dem Einsatz von Fischölkapseln mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.



Achten Sie auf Ihren Fleischkonsum

Denn Fleisch und Wurst enthalten besonders viel Arachidonsäure, eine Omega-6-Fettsäure die entzündungsfördernd wirkt. Generell wird empfohlen, pro Woche maximal 600 g Wurst und Fleisch zu essen

Indem Sie sich eine gesunde Ernährungsweise angewöhnen, können Sie **Übergewicht oder gar Adipositas vermeiden**, denn auch das kann sich nachteilig auf die Neurodermitis auswirken. Bisher ist die Ursache dafür noch nicht abschließend geklärt. Diskutiert wird z.B. eine Schwächung der Hautbarriere durch vermehrtes Schwitzen. Außerdem vermutet man, dass Übergewicht und Adipositas generell Entzündungen begünstigen, was sich auch auf die Entzündung der Haut auswirken kann.

Zu einer gesunden Lebensweise gehört, dass man z.B. **auf das Rauchen von Tabak verzichtet**. Gerade für Menschen mit Neurodermitis ist das besonders wichtig, denn nicht nur aktive Raucher, sondern auch passive Raucher, riskieren ein erhöhtes Auftreten von Symptomen der Neurodermitis und sprechen auf Therapien häufiger schlechter an. Die Gründe dafür sind vielseitig. Zum Beispiel wirkt das Rauchen von Tabak entzündungsfördernd und die Durchblutung der Haut sowie die damit verbundene Regeneration wird gestört. Auch die Funktion der Hautbarriere wird durch das Rauchen von Tabak verschlechtert. Generell wurde beobachtet, dass Raucher deutlich häufiger unter Juckreiz an den Händen und im Gesicht leiden.

Sie ernähren sich gesund und dennoch hatten Sie schon mal das Gefühl, dass sich das ein oder andere Nahrungsmittel negativ auf Ihre Neurodermitis auswirkt? Was es damit auf sich haben könnte, schauen wir uns im nächsten Kapitel einmal genauer an.

2 | Was haben Allergien eigentlich mit Neurodermitis zu tun?

Aufgrund der gestörten Hautbarriere können Menschen, die Neurodermitis haben, auch häufiger von Allergien betroffen sein. Neben Allergien gegen Hausstaubmilben und Tierhaare, treten auch Allergien auf, die im Zusammenhang mit unserer Ernährung stehen. Hierbei unterscheidet man zwischen Lebensmittelallergien, Kreuzallergien und Pseudoallergien. Doch was genau bedeutet das und wo liegen die Unterschiede?

1. Lebensmittelallergien

Unter einer Lebensmittelallergie (auch genannt Nahrungsmittelallergie) versteht man eine erworbene und spezifische Überempfindlichkeit des Immunsystems gegenüber körperfremden Nahrungsmittelbestandteilen, den Allergenen. Zu den Allergenen zählen u.a. eiweißhaltige Bestandteile eines Lebensmittels. Vereinfacht gesagt bedeutet das, dass das Immunsystem von Menschen mit Allergien eigentlich harmlose Stoffe als Feind erkennt, wodurch eine Abwehrreaktion des Immunsystems ausgelöst wird. Diese Überempfindlichkeit, auch als überschießende Reaktion des Körpers bezeichnet, liegt nicht von Geburt an vor, sondern wird durch den ersten oder mehrfachen Kontakt zu einem Allergen erworben.

Zu den typischen Allergiesymptomen gehören Juckreiz, Quaddeln, Fließschnupfen, Augenentzündungen, starker Husten und Hustenreiz oder Magen-Darm-Probleme.

Zu den häufigsten Auslösern einer Lebensmittelallergie zählen folgende eiweißhaltige Nahrungsmittel:

- Hühnerei
- Kuhmilch
- Weizen und Soja
- Nüsse (Hasel- und Erdnuss)
- Fisch

Grundsätzlich gilt: Wenn ein Lebensmittel kein Eiweiß als Bestandteil aufweist, kann keine echte Allergie ausgelöst werden.



Schonmal darüber nachgedacht ein **Ernährungstagebuch** zu führen? In einigen Fällen kann das helfen, um einen Zusammenhang zwischen einer Reaktion der Haut oder des Körpers und dem Verzehr eines Lebensmittels herauszufinden.



2. Kreuzallergie

Auch sogenannte Kreuzallergien können Einfluss auf das Hautbild haben. Bei dieser Art der Allergie verwechselt das Immunsystem zwei Allergene, die sich sehr ähnlich sind. Man spricht von einer Kreuzallergie, wenn das eigentliche Allergen von einer Pflanze stammt und ein Lebensmittelallergen eine sehr ähnliche chemische Struktur zu diesem aufweist.

Leichter verständlich wird es mit einem Beispiel: Jemand, der gegen Birkenpollen allergisch ist, zeigt beim Verzehr von Äpfeln oder Haselnüssen eine allergische Reaktion. Bei einer Kreuzallergie sind die Symptome häufig im Mundbereich und äußern sich durch „Kribbeln“ oder eine „pelzige“ Zunge. Häufig sind diese Symptome auch Mengenabhängig, z.B. kann der Betroffene einen viertel Apfel problemlos essen, beim Verzehr eines halben Apfels fangen aber dann die Symptome an.



Eine Hilfe zur Orientierung bieten **Kreuzallergiekarten oder Pollenkalender**. Beispielsweise der Deutschen Allergie- und Asthmabundes (DAAB) stellt eine Kreuzallergiekarte kostenlos zur Verfügung. Schreiben Sie bei Interesse einfach an info@daab.de.

Gut zu wissen:

Viele Kreuzallergene sind hitzelabil. Das bedeutet, dass sie bei höheren Temperaturen kaputt gehen. So führt oft nur der Verzehr der rohen Lebensmittel zu einer Reaktion. Es könnte also sein, dass ein Apfel nicht vertragen wird, Apfelmus oder ein Apfelkuchen hingegen schon.

3. Pseudoallergie

Von einer Pseudoallergie spricht man, wenn es nach dem Verzehr von Lebensmitteln zwar zu den typischen Symptomen einer Allergie kommt, jedoch keine IgE-Antikörper im Blut festzustellen sind. Hier kann es bereits beim ersten Kontakt mit dem Auslöser zu einer Reaktion kommen.

Zu den Auslösern zählen:

- Zusatzstoffe wie Aromastoffe, Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker und Antioxidantien
- Biogene Amine (Abbauprodukte von Nahrungsprotein) in Käse, Sauerkraut, Rotwein, Schokolade, Avocados, Tomaten und Hefeextrakt
- Histamin, welches in lang gereiften und geräucherten Lebensmitteln wie Hartkäse oder Salami vorkommt
- Natürliche Aromastoffe, z.B. aus Tomaten
- Salicylate, eine gärungs- und fäulnishemmende Säure, die in diversen Früchten und Gemüse, aber auch in Wein und vielen Gewürzen zu finden ist
- Zitronensäure und Zitrusfrüchte



Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich

Die Allergene, die am häufigsten Allergien und Unverträglichkeiten auslösen, obliegen in Deutschland der Kennzeichnungspflicht. Dies gilt sowohl für verpackte als auch für freiverpackte Ware an Bedienungstheken oder in Restaurants.

Zu den 14 Hauptallergenen gehören:

- **Glutenhaltiges Getreide** (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder Hybridstämme davon)
- **Krebstiere**
- **Hühnerei**
- **Fisch**
- **Erdnüsse**
- **Soja**
- **Milch**
- **Schalenfrüchte** (wie z.B. Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashewnuss, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss, Queenslandnuss)
- **Sellerie**
- **Senf**
- **Sesamsamen**
- **Weichtiere**
- **Lupine** und daraus hergestellte Erzeugnisse
- **Schwefeldioxid und Sulfite** in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l

Auch alle Lebensmittelzusatzstoffe und Aromen müssen grundsätzlich aufgeführt werden.



Sollten Sie den Verdacht haben, dass sich Ihre Haut aufgrund von Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Nahrungsmittelallergien verschlechtert, dann sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Es gibt verschiedene Möglichkeiten eine Allergie zu diagnostizieren, um Ihnen Sicherheit zu geben.

3 | Erforscht oder Erfunden?

Theorien über bestimmte Lebensmittel, die gut für den Körper sein sollen, Ernährungstrends und -tips werden vor allem über das Internet verstreut und halten sich hartnäckig. Einige dieser Theorien, die auch in der Wissenschaft diskutiert und in Studien untersucht werden, haben wir uns näher angeschaut und im Folgenden beschrieben.

Bitte beachten Sie, dass bei den meisten Themen weitere Studien folgen müssen, damit eindeutige Empfehlungen ausgesprochen werden können. Wichtig an dieser Stelle zu erwähnen ist auch noch einmal, dass vor allem eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung wichtig ist.

Welchen Einfluss hat ein gesunder Darm auf unsere Gesundheit?

Heute weiß man immer mehr darüber, wie wichtig ein gesunder Darm für unsere Gesundheit ist. Wenn man über einen gesunden Darm spricht, spricht man über die dort lebenden Bakterien. Diese nennt man auch Mikrobiom oder Darmflora.

Im Hinblick auf Allergien ist es wichtig zu wissen, dass die Darmflora Einfluss auf unser Immunsystem hat. Für den Übergang allergieauslösender Lebensmittelbestandteile vom Darm ins Blut, ist die Funktion der Darmwand maßgeblich. Bei einer guten Darmflora besteht auch eine stabile Darmwand, was zur Folge hat, dass weniger Allergene ins Blut gelangen. Dem gegenüber zeigen viele Studien, dass bei Patienten mit Neurodermitis ein Ungleichgewicht der Darmflora und damit verbunden eine schlechtere Funktionsweise der Darmwand vorliegt.



Kann man die Darmflora mit Ernährung unterstützen?

Probiotika könnten hier einen positiven Einfluss haben. Unter Probiotika werden Lebensmittel zusammengefasst, die lebensfähige Bakterien mit gesundheitsförderndem Effekt enthalten. Man könnte auch sagen, man isst dadurch die guten Darmbakterien. Sie sind in fermentierten Lebensmitteln wie Milchprodukten, Joghurt und Joghurt drinks oder auch Sauerkraut enthalten. Die Zufuhr dieser Lebensmittel sorgt für ein saures Milieu im Darm, wodurch das Wachstum schädlicher Bakterien eingedämmt wird. Außerdem unterstützen sie das Immunsystem. Leider siedeln sich diese guten Bakterien nicht dauerhaft im Darm an. Daher ist es wichtig, sie regelmäßig über die Nahrung zuzuführen.

Als Futter für die guten Darmbakterien dienen übrigens die Ballaststoffe. Durch eine ballaststoffreiche Ernährung fördert man das Wachstum und die Aktivität der guten Darmbakterien. Daher sollte der Verzehr von Vollkornprodukten, Gemüse und Obst bevorzugt werden.

Um die Art des einzusetzenden Bakterienstammes sowie die Dauer und Dosierung zu klären, müssen jedoch weitere Studien zum Einsatz von Probiotika folgen. Zum aktuellen Zeitpunkt kann die Einnahme nicht mit eindeutigem Nutzen empfohlen werden. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, wenn Sie sich dafür interessieren.

Vitamin D – das Sonnenvitamin

In vielen Studien wurde der Zusammenhang zwischen unserem Sonnenvitamin, dem Vitamin D und dem Auftreten der Neurodermitis untersucht. Leider ist auch hier die Studienlage nicht eindeutig, sodass es zurzeit keine eindeutigen Empfehlungen für die Einnahme von Vitamin D bei Allergien oder Neurodermitis gibt.

Es wurde beobachtet, dass Vitamin D das Wachstum von Staphylokokken (*Staphylococcus aureus*) einschränken kann. *Staphylococcus aureus* ist ein Bakterium, das auch auf gesunder Haut vorkommt. Bei Neurodermitis ist jedoch die Barrierefunktion der Haut gestört und eine vermehrte Besiedlung der Haut mit Staphylokokken kann die schon beschädigte Haut weiter reizen. Damit trägt Vitamin D zur Förderung von Stoffen bei, die z.B. Bakterien oder Viren abwehren und somit die Hautbarriere stärken und stabilisieren.



Gut zu wissen:



Es gibt ein paar wenige Lebensmittel, die Vitamin D auf natürliche Weise enthalten. Dazu gehören Fettfische wie z.B. Lachs oder Hering und im deutlich geringeren Ausmaß Eigelb und einige Pilze wie Pfifferlinge und Champignons. Generell kann unsere Haut auch selbst Vitamin D bilden, wenn sie Sonnenlicht (UVB-Strahlen) ausgesetzt ist.



Auf den Punkt gebracht...

Eine spezielle Ernährungsempfehlung für Neurodermitis gibt es nicht, allerdings ist eine ausgewogene Ernährung die Basis, um den Körper mit all den Stoffen zu versorgen, die er benötigt, um stark und gesund durch den Tag zu kommen. Kochen Sie am besten selbst und frisch und meiden Sie Fertigprodukte.

Sie finden das Thema interessant und wünschen sich eine professionelle Beratung? Auf den Seiten des DAAB finden Sie eine Auswahl an allergologisch erfahrenen Ernährungsfachkräften (<https://www.allergie-wegweiser.de>).

Vitamin E

Vitamin E zählt zu der Gruppe der sogenannten Antioxidantien. Antioxidantien sind Stoffe, die freie Radikale abfangen. Freie Radikale verursachen oxidativen Stress und können dadurch Entzündungsreaktion hervorrufen. Jedoch ist auch hier die Studienlage noch nicht so weit, dass eine eindeutige Empfehlung ausgesprochen werden kann.



Mit einer ausgewogenen Ernährungsweise nimmt man Vitamin E besonders über pflanzliche Öle, wie Rapsöl oder auch Nüsse auf.



4 | Schon mal ausprobiert?

Im Folgenden haben wir für Sie, als Anregung, Rezepte zusammengetragen, die Sie nach Lust und Belieben ausprobieren können.

Frühstück

Overnight-Oats Rezept Chia Himbeere (1Portion)

Zutaten für 1 Person

- 4 EL (gehäuft) Haferflocken / 40 g
- 1 EL (gehäuft) Chia-Samen / 10 g
- 1 TL Mandelmus / 10 g
- 8 EL Mandelmilch (frisch/ ohne Zusatzstoffe) / 80 g
- 1 TL Reissirup / 7 g
- 1 Prise Vanille / 1 g
- 50 g Himbeeren (tiefgefroren)

Zubereitung

1. Für das Chia-Haferflocken-Frühstück mischen Sie Mandelmilch, Vanille und Mandelmus in einem Glas zusammen. Haferflocken und Chia-Samen dazugeben und gut verrühren.
2. Über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit die Chia-Samen und Haferflocken gut quellen können. Am nächsten Morgen kurz umrühren. Wenn es mal ganz schnell gehen muss: Es reichen zur Not auch 20 Minuten Einweichzeit.
3. Himbeeren in eine Schüssel geben und auftauen, mit 1 TL Reissirup vermengen und umrühren bis eine flüssige Soße entsteht. Auf das Glas mit den Overnight-Oats geben und genießen.



Nährwerte pro Portion:

315 kcal, 12,75 g Fett, 34,96 g Kohlenhydrate, 10,09 g Eiweiß



Tipp: Diese Overnight-Oats mit Chia schmecken auch gut mit anderem Obst. Alternativ können Sie auch Soja-, Reis-, Hafer- oder eine andere Pflanzenmilch verwenden. Wer keine Fructoseintoleranz hat, kann auch mit Honig, braunem Zucker oder anderen Süßungsmitteln süßen.



Nährwerte pro Portion:

473 kcal, 13 g Fett, 51 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 5 g Ballaststoffe



Tipp: Braten Sie das Fleisch nicht zu scharf an. Bei empfindlichem Magen wird empfohlen, die Fleischwürfel etwa 15 Minuten in wenig Wasser zu garen und erst zum Schluss mit in die Reispfanne zu geben. Alternativ können Sie auch das Fleisch eines Grillhähnchens verwenden, natürlich ohne Haut.

Mittagessen

Gemüse-Reis-Pfanne mit Hühnchen

Zutaten für 2 Personen:

- 125 g Wildreis
- 1 Paprika
- 1 Zucchini (ca. 250 g)
- zum Anbraten: 1 EL Kokosfett
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 1-2 TL Kurkuma
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer

Zubereitung

1. Garen Sie den Wildreis in wenig Wasser nach Packungsanweisung.
2. Inzwischen waschen, entkernen und schneiden Sie die Paprika in Steifen. Die Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.
3. Erhitzen Sie Kokosfett in einer Pfanne. Das Hähnchenbrustfilet unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. Danach schneiden Sie es in mundgerechte Stücke und braten es unter gelegentlichem Rühren an, bis es eine leichte Bräunung aufweist. Anschließend nehmen Sie das Hühnchen aus der Pfanne und stellen es beiseite. Das Gemüse in die Pfanne geben und 4 Minuten garen.
4. Zum Schluss geben Sie den fertig gegarten Reis und die Hähnchenstücke zum Gemüse in die Pfanne. Würzen Sie das Ganze mit Kurkuma und schmecken Sie es mit Salz und Pfeffer ab.



Zwischenmahlzeit

Nicecream Schoko

Zutaten für 3 Personen

- 3 sehr reife Bananen
- 100 ml Soja- oder Hafermilch
- 1 EL schwach entölter Kakao
- 1 Prise Zimt



Zubereitung

1. Schneiden Sie die Bananen in kleine Stücke und frieren Sie sie in einer dafür geeigneten Dose ein.
2. Wenn die Bananen gefroren sind, in einen leistungsfähigen Mixer geben und die Flüssigkeit sowie Kakao und den Zimt dazugeben. Solange mixen, bis eine sämige Masse entstanden ist – ähnlich wie Softeis.
3. Zum Schluss verteilen Sie die Nicecream in Schüsseln und genießen Sie sie.

Nährwerte pro Portion:

140 kcal, 1 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 4 g Ballaststoffe





Nährwerte (pro Scheibe zu ca. 60 g, ganzes Brot = 20 Scheiben):
138 kcal, 3 g Eiweiß, 7 g Fett, 16 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

Abendbrot

Pikantes Dinkelbrot

Zutaten für 1 Brot

- 100 g Quinoa; alternativ: 100 g Quinoamehl oder Quinoaflocken
- 250 g Dinkelmehl (Type 630)
- 20 g gemahlene Flohsamen-Schalen
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Meersalz
- 4 EL gehackte frische Kräuter
- 450 ml ungesüßter Hafer- oder Mandeldrink
- 3-4 EL Kokosfett

Zubereitung

1. Zuerst rösten Sie die Quinoa in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze kurz an, bis sie angenehm duftet – so wird das Aroma intensiver. (Quinoamehl oder -flocken nicht rösten.)
2. Nun alle trockenen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen. Anschließend die Kräuter, den Mandeldrink und das Kokosfett dazugeben und das Ganze mit den Rührbesen des Handrührgeräts oder mit der Küchenmaschine gut verrühren. Mindestens 10 Minuten – besser eine Stunde lang – beiseitestellen, damit die Flohsamen quellen können. Eine längere Ruhezeit sorgt für bessere Backergebnisse.
3. Den Ofen auf 180 Grad (165 Grad Umluft) vorheizen. Eine Brotbackform (ca. 20 × 10 cm) dünn mit Öl einfetten und den Boden der Form mit Backpapier belegen. Den Teig nochmals umrühren, er sollte nun eine zähflüssige Konsistenz haben. Teig mithilfe eines Löffels oder Teigschabers in die Brotbackform geben und etwa 75 Minuten bis zur gewünschten Bräunung backen. Nach 65 Minuten mit einem Holzstäbchen die Garprobe machen: Wenn nach dem Einstechen kein Teig kleben bleibt, ist das Brot fertig.
4. Das Brot an den Seiten von der Form lösen und vollständig auskühlen lassen. Anschließend stürzen. Das Brot kann dann nach Belieben belegt werden.