

Lebensmittel-Übersicht bei Neurodermitis/AD

	Häufig vertragen	Häufig nicht vertragen
Gemüse und Obst	Blattsalate, Brokkoli, Kürbis, Mais, Mangold, Pilze, Rote Bete, Salatgurke, Spargel, Zucchini, Paprika (am besten ohne Haut), Bohnen, Erbsen, Linsen, Spinat Heidelbeeren, Mango, Wassermelone, Bananen, Birnen, Äpfel, Pfirsich	Knoblauch, Karotten, Rhabarber, Rettich, Sauerkraut, Sellerie, Tomaten, Zwiebeln, Auberginen, eingelegtes Gemüse (Konserven, wie Gürkchen oder Silberzwiebeln), Keime, Sprossen Saures Obst wie Erdbeeren, Johannisbeeren, Kiwis, Pfirsiche, Stachelbeeren, Zitrusfrüchte
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchte, Sojaprodukte	Brot und Getreideprodukte aus Hirse, Hafer, Dinkel, Buchweizen; Müsli aus Amaranth, Quinoa; Vegetarische Pasteten ohne Milch, Soja und Ei; Reis, eifreie Dinkelnudeln, Kartoffeln	Brot und Getreideprodukte aus Weizen oder Roggen; Brot oder Müsli mit Zuckerzusatz; Hartweizennudeln; Sojaprodukte wie Tofu;
Fleisch, Wurst und Fisch	Fleisch und Aufschnitt von Pute, Huhn, Rind, Lamm	Schweinefleisch und -wurst, scharf gewürzte Fleischwaren, Wurst mit Farb-, Aroma- oder Konservierungsstoffen, Fisch und Meeresfrüchte
Milch, Milchprodukte und Käse	Milch und vor allem fermentierte Milchprodukte wie Joghurt, Kefir; (Frisch-) Käse von Kuh, Schaf, Ziege	Hühnerei; lang gereifter Käse wie Parmesan, Brie, Camembert, Cheddar, Schimmelkäse; Produkte wie Kakaogetränk, Fruchtjoghurt/-quark, Pudding, Milchreis (viel Zucker und Zusatzstoffe)
Fette und Öle	Kaltgepresstes unraffiniertes Pflanzenöl wie etwa Leinöl, Olivenöl; Ungehärtetes Kokosfett	Walnussöl und andere Nussöle; Süsrahmbutter, Schweineschmalz
Nüsse und Samen	Mandeln, Pinienkerne, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne	Erdnüsse, Haselnüsse, Walnüsse und andere Nüsse
Gewürze	milde Kräuter und Gewürze	Schnittlauch und andere scharfe Kräuter, scharfe Gewürze wie Pfeffer, Curry, Chili
Getränke (ca. 2 Liter pro Tag)	Wasser, grüne Kräutertees (Brennnessel, Melisse, Brombeerblätter, Fenchel, Pfefferminze u. a.), Reis-Drink; Fruchtsaft-Schorle: Apfelsaft im Verhältnis 1 Teil Saft zu 5 Teile Wasser	rote Kräutertees und Fruchttetes, Softdrinks, Kaffee, Schwarztee, Kakao, Alkohol
Snacks	Trockenfrüchte ohne Zuckerzusatz, Reiswaffeln; Wenig: Agavendicksaft oder Ahornsirup, Honig, Zucker in selbst Gebackenem	Industriell hergestellte Backwaren/Süßwaren (viele Zusatzstoffe), Schokolade, Erdnussbutter, Nutella;

Lebensmittel-Übersicht bei Neurodermitis/AD

Bitte beachte:

- Es gibt keine allgemeingültige Ernährungstherapie für Neurodermitis-Patienten. Die Verträglichkeit eines Lebensmittels muss von Person zu Person stets individuell ausgetestet werden. Diese Liste ist also als Unterstützung, nicht als Vorgabe zu sehen.
- Beim Auftreten von Beschwerden kann das Führen eines Ernährungstagebuchs helfen, die auslösenden Lebensmittel ausfindig zu machen. Eine Such-Diät liefert die Bestätigung.
- Dauerhaft meiden sollten Betroffene grundsätzlich nur Nahrungsmittel, gegen die eine getestete Unverträglichkeit vorliegt (z.B. getestet anhand eines Ernährungstagebuchs und/oder Such-Diät). Denn wer aus Angst auf zu viele Nahrungsmittel verzichtet, der versorgt seinen Körper auf Dauer nicht mehr mit allen nötigen Nährstoffen. Mangelernährung droht.
- Generell enthalten Fertigprodukte und Fast Food viele Zusatzstoffe wie Konservierungsmittel und Farbstoffe, die in Verdacht stehen das Hautbild von Neurodermitikern zu verschlechtern.