

Therapie bei Fibromyalgie

Bei Fibromyalgie gehören überwiegend entzündungshemmende Nahrungsmittel auf den Speiseplan, also sehr viel Gemüse. Fertigprodukte (reich an Salz, Zucker, Zusatzstoffen) meiden. Die Ernährung sollte möglichst frisch und naturbelassen sein, viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe liefern und nur sehr wenig Fleisch umfassen.

Einzelne Fastentage oder eine **Heilfastenkur** – zum Beispiel als magenschonendes **Schleimfasten** oder als **Saftfasten** (vgl. dazu unsere gesonderten Anleitungen) – regen den **Selbstreinigungsprozess der Zellen** an (Autophagie) und können so Schmerzen verringern. Fibromyalgie steht häufig im Zusammenhang mit Übergewicht - eine Gewichtsreduktion verbessert meist das Krankheitsbild, hierbei kann das **Intervallfasten** helfen.

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ **Entzündungshemmende Nahrungsmittel:** Gemüse und Obst wie Beerenfrüchte und Kiwis sowie grüner Tee enthalten viele **antioxidative Stoffe**, die freie Radikale einfangen und so den oxidativen Stress und die Entzündungsneigung mindern.
- ✓ Fleisch dagegen fördert Entzündungsprozesse, da es viel Arachidonsäure (Omega-6) enthält. Deswegen sollten Betroffene möglichst **wenig Fleisch** essen. Auch Milchprodukte sind einzuschränken - nicht oder zumindest nicht täglich verzehren.
- ✓ Von **Zucker, Weizen und Kuhmilch (Trinkmilch) ist abzuraten**, da sie chronische niedrigschwellige Entzündungen begünstigen.
- ✓ **Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Nüsse und Lupinenprodukte** liefern ausreichend **Proteine**.
- ✓ Öle mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren wie Leinöl (insb. mit DHA-Zusatz) oder Walnussöl liefern **wertvolle Fette**. Gute Fette stecken auch in Nüssen und Samen.
- ✓ Genussmittel wie Alkohol, Kaffee bewirken unter Umständen **muskuläre Unruhe** und sollten deswegen nur in geringen Maßen konsumiert werden.
- ✓ **Magnesium** verbessert die Muskelfunktion und ist hilfreich bei Stress- und Erschöpfungszuständen. Es steckt in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten wie Erbsen und Linsen, in Bohnen, Kartoffeln, Nüssen und Sonnenblumenkernen.

Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung oder eine Fastenkur immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung ist eine Kassenleistung.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Backwaren, Getreide und Beilagen (1 handtellergroße Portion/Tag)	Vollkornbrot; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weizenprodukte; Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Knäckebrot, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
Süßes und Knabberkram (bei Bedarf 1 kleine Handvoll/Tag)	In Maßen (s. links): Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakao); Nüsse (s. u.)	Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Eiscreme; Salzgebäck, Chips, Flips
Obst (1-2 Portionen/Tag)	Zuckerarmes Obst: Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, 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 x 2 Handvoll/Tag)	Alle Salatsorten, Pilze, Kräuter und Gemüse; Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen, Lupinen)	Gemüsemischungen mit Butter oder Sahne
Nüsse und Samen (ca. 40 g/Tag = eine gute Handvoll)	Mandeln, Walnüsse, Pistazien, Haselnüsse, Cashewkerne, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Chia-Samen; In Maßen: Sonnenblumenkerne	Gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 2 EL/Tag)	Leinöl*), Weizenkeimöl, Chia-Öl*), Hanföl*) Walnussöl*); Olivenöl, Rapsöl; wenig Butter Zum Braten: Kokosöl	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee - besonders grüner Tee und Kräutertee In Maßen: Kaffee (frisch gebrüht, ohne Milch und Zucker)	Sojadrink, Fruchtsaft, Softdrinks; Milchmixgetränke (s. u.); Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte (2 Portionen/Woche)	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardinen, Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch; Flusskreb, Garnelen, Hummer, Krabben,	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch

	Shrimps	
Wurstwaren und Fleisch (max. 1 kleine Portion/ Woche)	Hühnerfleisch, Putenfleisch/- aufschnitt Selten: Rinderfilet, Kalbfleisch oder Wild, Corned Beef	Alle übrigen Wurstwaren (egal ob Leber-, Dauer-, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst); generell Schweinefleisch, wie Bauchspeck, Schinkenspeck, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch; paniertes Fleisch
Eier (2-3/Woche); Milch und Milchprodukte, Käse	Eier; Selten: fettarme Milch oder Milchprodukte (Buttermilch, Joghurt, Quark, Käse); statt Milchprodukten z. B. Lupinenjoghurt, Pflanzendrinks (Hafer, Dinkel, Mandel)	Mayonnaise; Vollfette Milch und Milchprodukte; Gesüßte Fertigprodukte wie 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.