

Gesunde Ernährung

Ernährungstipps für HSP

Das Nervensystem von uns Hochsensiblen reagiert ein wenig empfindlicher auf Zucker, Zusatzstoffe in Fertigprodukten und tierische Produkte. Deshalb möchte ich dir eine kleine Empfehlung mitgeben, mit der du deine Ernährung so gestalten kannst, dass sie sich förderlich auf dein Gesundheit und dein Nervensystem auswirkt.

Wichtig!

Du kennst dich am besten! Das hier sind nur Tipps und müssen nicht zwangsläufig für dich und deine Lebenssituation passen. Achte aber darauf, dass dein Blutzuckerspiegel konstant bleibt.

Was?	Wann?	Wie?
Gemüse und Obst in guter Qualität	Nahrungsaufnahme in regelmäßigen Abständen	ruhige Umgebung aufsuchen (gute Gesellschaft ist auch OK)
unverarbeitete Lebensmittel	Frühstück spätestens 1 h nach dem Aufstehen	Smartphone lautlos stellen, Stressoren meiden
wenig Fleisch in guter Qualität	alternativ: Smoothie zum Frühstück	vor dem Essen Atemübungen durchführen
entzündungshemmende Nüsse und Samen, hochwertige Öle und Fette	Zwischenmahlzeiten, um Blutzuckerspiegel konstant zu halten	ausreichend Zeit für Essen einplanen und bewusst auf Essen konzentrieren
beruhigende Tees (z. B. Thymian, Pfefferminz, Salbei)	5 kleine oder 3 größere Mahlzeiten über Tag verteilen	Essen für den nächsten Tag am Abend zuvor vorbereiten
<ul style="list-style-type: none"> → langkettige Kohlenhydrate → hochwertige Lebensmittel → leicht verdauliche und anti-entzündliche Lebensmittel 	<ul style="list-style-type: none"> → Essensroutine entwickeln → Snacks mitnehmen → auf konstanten Blutzuckerspiegel achten 	<ul style="list-style-type: none"> → reizarme Umgebung → ausreichend Zeit einplanen → stressfreie Vor- & Nacharbeit rund um Nahrungsaufnahme

Diese Lebensmittel sind für eine anti-entzündliche, gesunde Ernährung empfehlenswert:

- **Gemüse:** Salat, Paprika, Gurke, Tomate, Chicorée, Mangold, Spinat, Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl, Kartoffeln, Knoblauch, Zwiebeln, Porree
- **Obst:** Apfel, Birne, Heidelbeere, Erdbeere, Banane, Brombeere, Himbeere, Ananas, Kirsche, Zitrone, Orange, Avocado
- **Gewürze und Kräuter:** Zimt, Ingwer, Kurkuma, Anis, Thymian, Kreuzkümmel, Chili, Knoblauch, Petersilie, Basilikum, Rosmarin, Brennnessel, Schnittlauch, Muskatnuss
- **Öle:** Olivenöl, Leinöl, Rapsöl, Kokosfett, Schwarzkümmelöl
- **Tee:** Kamille, Melisse, Pfefferminz, Hagebutte, Fenchel, Anis, Süßholz
- **Nüsse und Samen:** Leinsamen, Kürbiskerne, Hanfsamen, Flohsamen, Chiasamen, Walnuss, Haselnuss, Pekanuss, Mandeln, Kürbiskerne, Cashewkerne (Nüsse in Maßen!)
- **Fleisch und Fisch:** Geflügel (in Maßen!), Lachs, Hering, Forelle, Makrele
- **Milchprodukte:** Quark, Skyr, Joghurt (unverarbeitet), Frischkäse, Pflanzenmilch
- **Getreide und Hülsenfrüchte:** Hafer, Roggen, Buchweizen, Hirse, Emmer, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Bohnen, Kidneybohnen
- **Sprossen:** Brokkoli, Radieschen, Kichererbsen, Linsen, Kresse

Tipp: Lass gern mal ein großes Blutbild machen, um zu schauen, inwieweit du mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt bist. Wenn deine Werte grenzwertig sind, könntest du überlegen, Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen.

Diese Lebensmittel lassen den Cortisolspiegel ansteigen und fördern Entzündungen:

- Kaffee, Energydrinks, Alkohol, gesüßte Säfte
- Fertiggerichte mit vielen Zusatzstoffen und Transfetten
- Zucker (raffiniert)
- glutenhaltige Lebensmittel (z. B. aus Weißmehl)
- Eier, rotes Fleisch, Wurstwaren
- Sonnenblumenöl
- Milch
- frittierte, stark gesalzene Speisen

→ **Behalte bei der Zusammenstellung deiner Ernährung immer deine persönlichen Bedürfnisse und Gegebenheiten im Blick (z. B. Unverträglichkeiten, Allergien).**