



ZENTRUM FÜR POSTINFEKTÖSE MULTISYSTEM-ERKRANKUNGEN

Individuelle Medizin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit ME/CFS, Long COVID, Post-Vac & verwandten Krankheitsbildern

Ernährung bei postinfektiösen Multisystemerkrankungen

Einleitung

Ernährung ist Medizin. Für Menschen mit postinfektiösen Multisystemerkrankungen wie Long COVID, ME/CFS oder PostVac spielt eine anti-entzündliche, nährstoffreiche Ernährung eine zentrale Rolle. Sie kann fundamentale Prozesse wie Immunmodulation, Entzündungshemmung und mitochondriale Regeneration entscheidend unterstützen.

Dieses Handout bietet Ihnen einen praxisnahen, wissenschaftlich fundierten Einstieg. Es basiert auf unserem ZPIMS-Ansatz: personalisiert, systemorientiert und immer auf Augenhöhe mit Ihrer Realität.

1. Die Basis: Paleo-Ernährung

Unsere Basisempfehlung lautet: **Essen Sie, was im Wald wächst und herumläuft – und essbar ist.** Dieser Ansatz ist angelehnt an das Paleo-Prinzip und liefert Ihnen unverarbeitete, nährstoffreiche Lebensmittel, die Ihr Immunsystem entlasten und Ihre Regeneration unterstützen.

Empfohlene Lebensmittel:

- Frisches, unverarbeitetes Fleisch und Fisch (Huhn, Pute, Rind, Wild, Lachs, Makrele)
- Gemüse: Brokkoli, Karotten, Kürbis, Zucchini, Pastinaken, Gurken
- Pilze: Champignons, Shiitake, Austernpilze (Beta-Glucane für die Immunmodulation)
- Obst: Äpfel, Birnen, Beeren, Trauben (je nach Verträglichkeit)
- Pseudogetreide: Quinoa, Amaranth, Hirse, Buchweizen
- Hochwertige Fette: Olivenöl, Leinöl, Nussöle (z. B. Mandelöl, Haselnussöl, individuell prüfen)
- Nüsse und Samen (nach Verträglichkeit): Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
- Frische Kräuter: Petersilie, Rosmarin, Thymian, Koriander

- Getränke: stilles Mineralwasser, grüner Tee, Kräutertees (Pfefferminze, Kamille, Ingwer)

Diese Lebensmittel versorgen Sie mit essenziellen Nährstoffen, wirken entzündungshemmend und stärken Ihre Immunabwehr.

2. Histaminarme Varianten

Viele Betroffene reagieren empfindlich auf Histamin. Eine histaminarme Ernährung kann dazu beitragen, Entzündungen zu reduzieren und das Immunsystem zu stabilisieren.

Vermeiden Sie zu Beginn:

- Tomaten, Spinat, Auberginen, Avocado
- Zitrusfrüchte, Erdbeeren
- Gereifter Käse, Salami, Fischkonserven
- Alkohol, Essig, Sojasoße
- Nüsse (Walnüsse, Cashews), Schokolade

Bevorzugen Sie stattdessen:

- Frisches Fleisch und Fisch (sofort zubereiten oder einfrieren)
- Gemüse: Brokkoli, Kürbis, Karotten, Zucchini, Pastinaken
- Pilze: nur frisch, nicht getrocknet
- Obst: Äpfel, Birnen, Blaubeeren, Trauben
- Reis, Quinoa, Hirse, Amaranth
- Hochwertige Öle: Olivenöl, Leinöl, Nussöle (nach individueller Verträglichkeit)
- Wasser, grüner Tee, Kräutertees

3. Elimination potenzieller Entzündungstrigger

Die Eliminationsdiät hilft Ihnen, individuelle Trigger zu erkennen, stille Entzündungen zu reduzieren und Ihre Darmgesundheit zu fördern.

Phase 1 – Eliminationsphase (3-4 Wochen):

- Vermeiden Sie:
 - Glutenthaltige Getreide (Weizen, Gerste, Roggen)
 - Milchprodukte (Milch, Käse, Joghurt)

- Soja, Eier, Mais
- Zucker, Alkohol, Koffein
- Hochverarbeitete Lebensmittel
- Histaminreiche Lebensmittel (siehe Kapitel 2)

Phase 2 – Wiedereinführungsphase:

- Führen Sie Lebensmittel einzeln wieder ein (1 Lebensmittel pro Woche).
- Beobachten Sie Ihre Symptome (z. B. Fatigue, Schmerzen, Hautreaktionen).
- Führen Sie ein Ernährungstagebuch.

Diese Vorgehensweise hilft Ihnen, individuelle Unverträglichkeiten zu erkennen und Ihr Immunsystem zu entlasten.

4. „Smooth & Easy“: Leicht verdauliche Varianten

Gerade bei postinfektiösen Multisystemerkrankungen ist der Verdauungstrakt oft empfindlich. Eine schonende Zubereitung verbessert die Verträglichkeit und unterstützt die Nährstoffaufnahme.

Smooth & Easy – Tipps:

- Gemüse schonend dämpfen statt roh essen
- Suppen und Eintöpfe aus püriertem Gemüse und weichem Fleisch
- Smoothies aus gedämpftem Gemüse und mit geringem Obstanteil
- Porridges aus Hirse oder Quinoa mit gedünsteten Äpfeln oder Birnen
- Hochwertige Öle (Olivenöl, Leinöl, Nussöle) sparsam verwenden

Vorteile:

- Entlastung des Verdauungstraktes
- Unterstützung der Nährstoffaufnahme
- Schont das Immunsystem und spart Energie

5. Darmgesundheit: Präbiotika, Probiotika und Ballaststoffe

Eine gesunde Darmflora stärkt Ihr Immunsystem und unterstützt die Regeneration.

- **Präbiotika:** fördern gesunde Darmbakterien
 - Artischocken, Chicorée, Schwarzwurzel
 - Pseudogetreide wie Buchweizen und Hirse
- **Probiotika:** fördern eine gesunde Darmflora
 - Frisch fermentierte Lebensmittel (kleine Mengen, nur wenn gut verträglich)
 - Nach ärztlicher Beratung ausgewählte Probiotika-Präparate
- **Ballaststoffe:** regulieren die Verdauung
 - Quinoa, Amaranth, Kürbis, Beeren

Zusätzlich unterstützt eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr die Verdauung: Trinken Sie täglich ausreichend stilles Mineralwasser und genießen Sie regelmäßig Kräuter- oder grünen Tee.

Fazit

Eine Ernährung nach dem Motto: **„Essen Sie, was im Wald wächst und herumläuft – und essbar ist“** bildet eine solide Grundlage für Ihre Ernährung. Mit histaminarmen Varianten, einer strukturierten Eliminationsdiät, Smooth & Easy-Strategien sowie einem Fokus auf die Darmgesundheit schaffen Sie die Basis für mehr Resilienz, Energie und Lebensqualität.

ZPIMS: Wissenschaftlich fundiert, individuell anpassbar und immer an Ihrer Seite.

