

# 14 Gebote für das Kochen bei Neurodermitis

1

Stellen Sie einfache Mahlzeiten zusammen, mischen Sie nicht zu viele Zutaten!

2

Achten Sie auf gute Qualität (Bio, Fair Trade, saisonal und regional)!

3

Verzichten Sie auf Kuhmilch! Ersatz beim Kochen von Süßspeisen sind Reis-, Hafer- oder Mandelndrink. Erlaubt sind Obers (Sahne), Sauerrahm (saure Sahne) und Butter, Parmesan und Feta in Maßen, weißes Naturjoghurt für Joghurtsaucen (zu gekochten Mahlzeiten).

4

Verwenden Sie Weizen nur selten, vor allem nicht als Mehl. Verzichten Sie außerdem auf weißen Zucker! Ersatz sind unraffiniertes Rohrohrzucker oder Vollrohrzucker, Honig, Reis- oder Ahornsirup.

5

Kochen Sie Nudeln nicht öfter als zweimal pro Woche! Besser als Weizennudeln sind Dinkelnudeln, aber auch die nicht allzu oft. Und kombinieren Sie Nudeln immer mit gekochtem Gemüse oder essen Sie als Vorspeise eine Gemüsesuppe!

6

Verwenden Sie Fleisch, Fisch und Eier in kleinen Mengen! Essen Sie tierisches Eiweiß als Beilage zu Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten.

7

Vorsicht mit Fisch! Da das Meer stark mit Umweltgiften belastet ist, sind es auch die Fische. Je größer der Fisch, desto belasteter. Daher besser Sardinen und Hering als Thunfisch und Lachs. Fische von Zuchtfarmen werden auch mit Antibiotika behandelt. Achten Sie auf die Herkunft und bevorzugen Sie Bioqualität. Nach TCM kann Fisch außerdem die Haut belasten, das gilt besonders für Meeresfische. Testen Sie, wie es Ihnen mit Fisch geht. Meiden Sie Meeresfrüchte (Muscheln etc.), sie fördern Bluthitze.

8

Essen Sie Rohkost (Salat, heimisches Obst) nicht als Hauptspeise! Empfehlenswert sind ein kleiner Salat als Beilage und etwas saisonales Obst als Zwischenmahlzeit.

9

Vorsicht mit Tomaten, Erdbeeren, Wal-, Erd- und Haselnüssen – sie haben ein hohes allergenes Potenzial! Probieren Sie aus, ob sie Ihnen guttun. Ein passender Zeitpunkt wäre nach einer Kur (siehe ab Seite 34). Gekochte Tomaten sind für die trockene, hitzige Neurodermitishaut zu empfehlen, wenn man sie verträgt.

10

Meiden Sie Südfrüchte, vor allem Zitrusfrüchte! Orange, Mandarine und Co. sind bei Neurodermitis ungünstig – der stark saure Geschmack ist zu aggressiv für die Haut. (Das gilt auch zum Beispiel für viel Essig im Salat.) Etwas Zitrone zum Würzen ist kein Problem.

11

Verzichten Sie auf scharfe Gewürze, Knoblauch und Zwiebeln! Für Geschmack sorgen auch getrocknete Kräuter, gemahlener Koriander und Kreuzkümmel sowie frische Kräuter.

12

Verwenden Sie keinen Zimt, keine Gewürznelken und keinen Ingwer! Ideal für Süßspeisen sind Vanille (schwarzes Mark aus der Rinde) und Kardamom.

13

Rösten bei hohen Temperaturen sollte die Ausnahme sein! Gehen Sie am Herd nicht über Stufe 6 bis 7 (von 10), im Backofen nicht über 180 °C.

14

Verzichten Sie auf die Mikrowelle und verwenden Sie Tiefkühlkost nur in Ausnahmefällen! (Und wenn schon Tiefkühlkost, dann besser selbst eingefrorene Gerichte als gekaufte. Falls Sie doch Tiefkühlgemüse kaufen, dann nur pur, also ohne Gewürz- und Fettmischungen.) Das gilt ebenso für Suppenwürfel und Fertigsaucen, verwenden Sie stattdessen besser Liebstöckel, Sellerie und Suppengrün sowie Gewürze wie Kümmel und getrocknete Kräuter!