3 geeignete Brotsorten bei PSORIASIS-ARTHRITIS

Dejan Stanculovic

INHALTSVERZEICHNIS

Das solltest du wissen über unser Brot

Der Alltag am Frühstückstisch 2

Es geht um das volle Korn 2

Stärke wollen wir alle - aber nicht aus Lebensmitteln! 3

Drei Brotsorten bei Psoriasis-Arthritis

1. Dinkelvollkornbrot 4
2. Roggenbrot 5
3. Sauerteigbrot 5

Der Reinigungsmodus unseres Dünndarms

Migrierender Motorischer Komplex 6

Quellenangaben

Studien 7

Bei Fragen und Anregungen

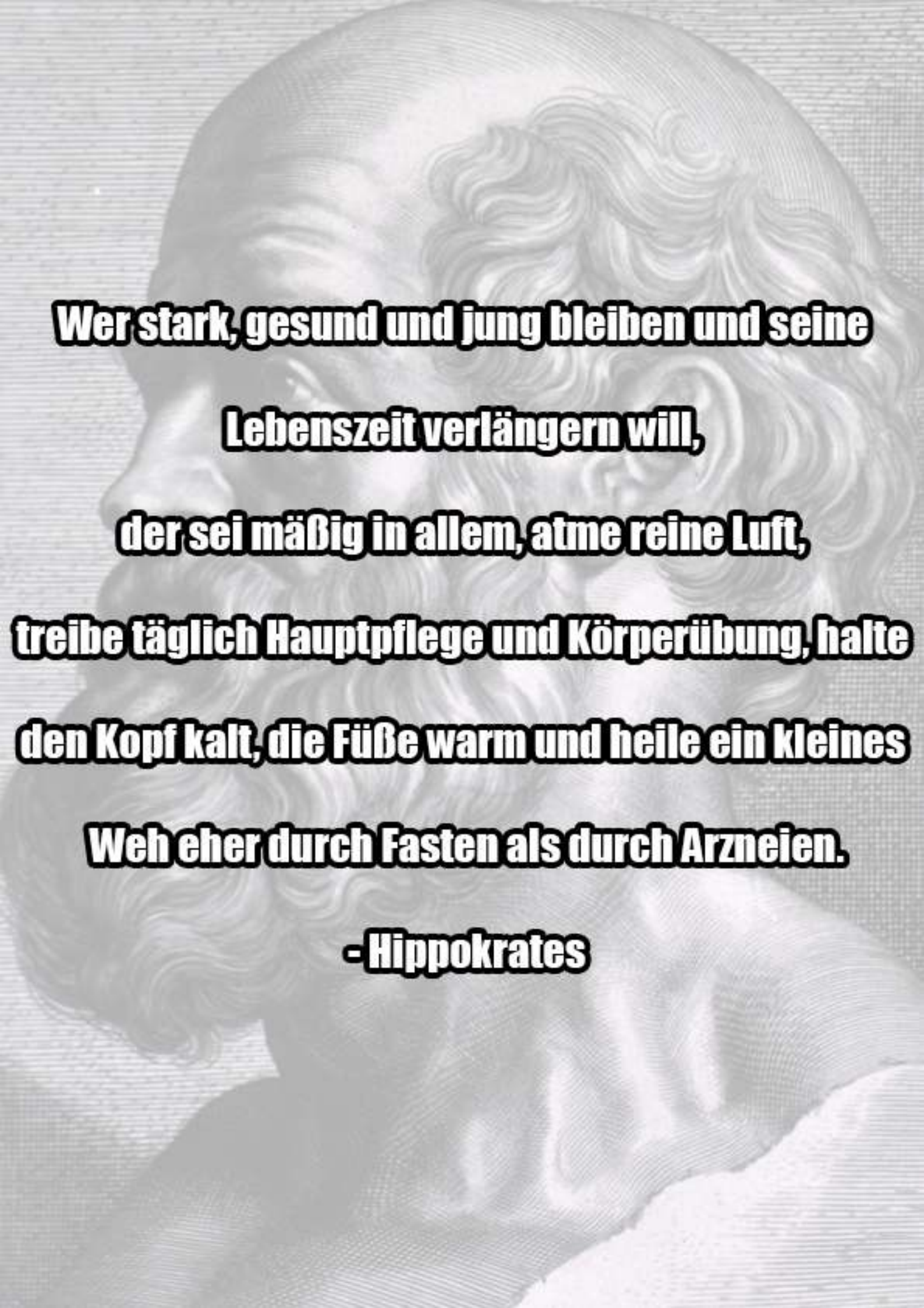
Mail 9

Instagram 9

Rechtliches, das keiner liest - außer Dir!

Urheberrechtshinweis 10

Haftungshinweis 10


Wer stark, gesund und jung bleiben und seine
Lebenszeit verlängern will,
der sei mäßig in allem, atme reine Luft,
treibe täglich Hauptpflege und Körperübung, halte
den Kopf kalt, die Füße warm und heile ein kleines
Weh eher durch Fasten als durch Arzneien.
- Hippokrates

Das solltest du wissen über unser Brot

Der Alltag am Frühstückstisch

In Deutschland, Österreich und der Schweiz ist es üblich, Brot zum Frühstück zu essen. Dabei solltest du den Fokus weniger auf die enthaltenen Kohlenhydrate legen. Entscheidend sind die Nährstoffe, die im Brot enthalten sind, das du isst.

Für die meisten von uns ist die Scheibe Toast, das Weißbrot oder die Kaisersemmel am Morgen nicht wegzudenken. Schmeckt ja auch lecker!

So werden die Vollkorn-Varianten beim Bäcker meistens ignoriert. Das aber zu unrecht. Denn ein paar bestimmte Brotsorten haben einen unglaublichen Nutzen für Personen mit Autoimmunerkrankungen wie zum Beispiel Psoriasis und Arthritis.

Es geht um das volle Korn

Studien [1] zeigen, dass Vollkornbrot reich an Nährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen ist. Der Gehalt an Ballaststoffen macht es umso interessanter für unser Mikrobiom.

Das kommt daher, weil bei der Mehlproduktion das volle Korn samt Schale verwertet wird. Gerade in der Schale sind die wertvollen Nährstoffe für deinen Körper.

Bei Weißbrot hingegen wird nur der Mehlkörper des Korns verwendet. Somit bleiben die wichtigen Nährstoffe vor der Tür und gelangen nicht in unseren Körper.

Der Gehalt an Ballaststoffen macht Vollkornbrot für Personen mit Psoriasis und Arthritis zu unverzichtbaren Lebensmitteln, da gerade Ballaststoffe eine wichtige Rolle beim Aufbau und Erhalt eines starken Immunsystems hilfreich sind und gutartige Bakterien im Mikrobiom füttern.

Stärke wollen wir alle - aber nicht aus Lebensmitteln!

Als Person mit Psoriasis und Arthritis sollte man stärkehaltige Lebensmittel wie Kartoffeln und aus industriell verarbeiteten Lebensmittel eher meiden, um Entzündungen möglichst zu vermeiden.

Die in Vollkornbrot enthaltene resistente Stärke hingegen erweist sich als sehr nützlich beim Aufbau eines gesunden Mikrobioms, da es den freundlichen Bakterien dabei hilft, sich zu vermehren. Und das wiederum hilft dabei, dein Immunsystem zu stärken.

Das klingt ja schön und gut - was ist aber dran an der resistenten Stärke?

Resistente Stärke überlebt die Verdauung im Dünndarm und wird anschließend im Dickdarm fermentiert. Dadurch entstehen kurzkettige Fettsäuren (SCFA).

Und diese kurzkettigen Fettsäuren sind sehr wertvoll für unseren Körper.
Studien zu resistenter Stärke [2]

Drei Brotsorten bei Psoriasis-Arthritis

1. Dinkelvollkornbrot

Dinkel ist zwar eng mit Weizen verwandt, enthält dafür aber deutlich mehr Eiweiß.

Es enthält darüber hinaus nicht nur mehr Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch noch wertvolle Ballaststoffe, die gerade für Menschen mit Psoriasis und Arthritis sehr wertvoll sind, da diese deinem Mikrobiom dabei helfen, hilfreiche Bakterien zu füttern, was wiederum dazu führt, dass dein Immunsystem gestärkt wird.

Der besonders hohe Gehalt an Kieselsäure macht Dinkelvollkornbrot besonders interessant für Personen mit Arthritis, da dieses Spurenelement deine Knochen, Knorpel, Bänder und Sehnen elastisch hält.

Kieselsäure gewährleistet, dass deine Körperzellen ausreichend Nährstoffe erhalten und sorgt dafür, dass Zellgifte aus deinem Körper entsorgt werden.

Und jetzt kommts: Kieselsäure - oder auch Silizium genannt - kann das bis zu 300-fache seines eigenen Gewichtes in Form von Wasser speichern.

Das hält deine Knorpel, Knochen, Bänder und Sehnen elastisch und stark! Kieselsäure hilft auch noch dabei, Kalzium schneller in die Knochen einzulagern.

Und wenn du jetzt denkst: “Wie geil ist das bitte!?” - ich weis! Dinkelvollkornbrot ist der Shit!

2. Roggenbrot

Neben dem hohen Mineralstoffgehalt und den für uns wichtigen Ballaststoffen hält Roggenbrot ziemlich lange satt und schützt dich besser vor Heißhungerattacken.

Denn im Vergleich zu Weißbrot steigt der Blutzuckerspiegel nicht so schnell an und du hast weniger Verlangen nach Süßem. Das wirst du merken!

Warum Roggen weniger Insulin freisetzt im Körper, ist nicht wirklich bekannt. Ist für uns aber egal, denn es ändert nichts daran, dass Roggen sehr nützlich für unser Mikrobiom ist.

Weniger Heißhunger-Attacken bedeutet, dass wir weniger lust auf schädlichen Zucker haben, der wiederum die bösen Bakterien in unserem Mikrobiom füttert.

Gerade dann, wenn du morgens nicht viel Zeit hast, um ausgiebig zu frühstücken, aber gleich morgens Höchstleistungen erbringen musst, eignet sich Roggen, damit du lange gesättigt bist.

3. Sauerteigbrot

Sauerteig enthält Probiotika, die möglicherweise dazu beitragen, deine Verdauung zu unterstützen.

Die natürlich vorkommenden Hefen und Bakterien lassen den Teig aufgehen und sind ein Segen für dein Mikrobiom.

Sauerteig hat genauso wie Roggen einen niedrigen glykämischen Index, was Heißhungerattacken verhindert und es dir leichter macht, mehr Disziplin an den Tag zu legen.

Es wird dir ebenfalls leichter fallen, 4 bis 5 Stunden zwischen den Hauptmahlzeiten zu warten. Und das ist sehr wichtig für deine Darmgesundheit.

Der Reinigungsmodus unseres Dünndarms

Migrierender Motorischer Komplex

Im Dünndarm befindet sich der sog. Migrierende Motorische Komplex (MMC) - Diese Muskelaktivität schwemmt übrig gebliebene Bakterien weg, die sich noch im Dünndarm befinden.

Das ist quasi der Reinigungsmodus, der ungefähr 2 Stunden dauert. Sobald man etwas isst bzw. zu oft am Tag etwas isst, unterbricht man diesen Reinigungsmodus und der Dünndarm schaltet wieder in den Verdauungsmodus.

Wenn es dein Alltag zulässt, sind feste Zeiten, an denen du isst, die perfekte Lösung, um deinen Reinigungsmodus intakt zu halten.

Quellenangaben

Studien

Warum Vollkornprodukte schützen: biologische Mechanismen
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12740067/

Studienübersicht zur Wirksamkeit resistenter Stärke
Eine randomisierte Studie zur Bestimmung der Auswirkungen einer verdauungsresistenten Stärkezusammensetzung auf das Darmmikrobiom bei älteren und mittleren Erwachsenen
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28410921/

Lösliche Ballaststoffe und resistente Stärke verbessern die Krankheitsaktivität bei Interleukin-10-defizienten Mäusen mit entzündlichen Darmerkrankungen
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21562241/

Der akute Verzehr von resistenter Stärke reduziert die Nahrungsaufnahme, hat aber keine Auswirkung auf die Appetitbewertung bei gesunden Probanden
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28677623/

Eine randomisierte placebokontrollierte Präventionsstudie mit Aspirin und/oder resistenter Stärke bei jungen Menschen mit familiärer adenomatöser Polyposis
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21543343/

Wirkung von resistenter Weizenstärke auf den subjektiven Appetit und die Nahrungsaufnahme bei gesunden Erwachsenen
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28935147/

Resistente Stärke als Präbiotikum: Eine Übersicht
https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/star.201000099

Gibt es einen Platz für resistente Stärke als nahrhaftes Präbiotikum für Patienten mit Typ-2-Diabetes?
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26645521/

Auswirkungen von Arabinoxylan und resistenter Stärke auf Darmmikrobiota und kurzkettige Fettsäuren bei Patienten mit metabolischem Syndrom: Eine randomisierte Crossover-Studie
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4951149/

Resistente Stärke: ein vielversprechender diätetischer Wirkstoff zur Vorbeugung/ Behandlung von entzündlichen Darmerkrankungen und Darmkrebs
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23385525/

Resistenter Stärkeverbrauch fördert die Lipidoxidation
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15507129/

Die Manipulation der Darmmikrobiota mit resistenter Stärke wird mit einem Schutz vor Colitis-assoziiertem Darmkrebs bei Ratten in Verbindung gebracht
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26905582/

Das therapeutische Potenzial von resistenter Stärke bei der Modulation von Insulinresistenz, Endotoxämie, oxidativem Stress und antioxidativen Biomarkern bei Frauen mit Typ-2-Diabetes: Eine randomisierte kontrollierte klinische Studie
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26655398/

Die diätetische Behandlung mit Reis, der resistente Stärke enthält, verbessert die Marker der Endothelfunktion mit Reduktion des postprandialen Blutzuckers und des oxidativen Stresses bei Patienten mit Prädiabetes oder neu diagnostiziertem Typ-2-Diabetes
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22954674/

Die Aufnahme von butyrylierter Stärke kann die durch rotes Fleisch induzierten O6-Methyl-2-Desoxyguanosin-Addukte in menschlichem Rektalgewebe verhindern: eine randomisierte klinische Studie
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26084032/

Gehalt an resistenter Stärke in einer Auswahl stärkehaltiger Lebensmittel auf dem schwedischen Markt
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12032648/

Auswirkungen des kurzfristigen Verzehrs von Diäten, die entweder reich an Nicht-Stärke-Polysacchariden oder resistenter Stärke sind, im Vergleich zu mäßigem Gewichtsverlust auf die Indizes der Insulinsensitivität bei Patienten mit metabolischem Syndrom
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23752495/

Gesundheitliche Auswirkungen von resistenter Stärke
https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/nbu.12244

Einfluss von diätetisch resistenter Stärke auf das Mikrobiom, das Metaproteom und das Metabolom des menschlichen Darms
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29042495/

Schützt resistente Stärke durch Modulation des WNT-Signalwegs vor Darmkrebs?
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25697451/

Langzeitwirkung von resistenter Stärke auf das Krebsrisiko bei Trägern von erblichem Darmkrebs: eine Analyse aus der randomisierten kontrollierten CAPP2-Studie
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23140761/

Resistente Stärke senkt postprandiale Glukose und Leptin bei übergewichtigen Erwachsenen, die eine mäßig bis fettreiche Ernährung zu sich nehmen: eine randomisierte kontrollierte Studie
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28222742/

Die Supplementierung mit resistenter Stärke beeinflusst die Blutfettkonzentrationen und die Glukosekontrolle bei übergewichtigen Probanden
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15242012/

Resistente Stärke kann das Dickdarmkrebsrisiko durch rotes Fleisch verringern
https://academic.oup.com/jnci/article/106/10/dju341/933146?login=false

Resistente Stärkeanalyse von häufig verzehrten Kartoffeln: Der Gehalt variiert je nach Kochmethode und Serviertemperatur, aber nicht nach Sorte
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27132853/

Amylase-resistente Stärke als Ergänzung zur oralen Rehydratationstherapie bei Kindern mit Durchfall

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16641573/

Eine randomisierte kontrollierte Studie mit hypoosmolarer oraler Rehydrationslösung aus Glucose versus Amylase-resistenter Stärke bei akutem dehydrierendem Durchfall bei Erwachsenen
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18270575/

Positive Auswirkungen einer Nahrungsergänzung mit resistenter Stärke auf die Darmfunktion bei gesunden Erwachsenen: eine systematische Überprüfung und Metaanalyse randomisierter kontrollierter Studien
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27593182/

Resistente Stärke reguliert Darmmikrobiota: Struktur, Biochemie und Zellsignalisierung
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28535508/

Eine Metaanalyse zeigt, dass resistente Stärke das Gesamtcholesterin im Serum und das Cholesterin niedriger Dichte senkt
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29914662/

Bei Fragen und Anregungen

Mail

psopro21@gmail.com

Instagram

https://www.instagram.com/el_schuppos/

Ich will stetig bessere Inhalte schaffen und freue mich über deine Kritik und deine Wünsche.

Du hilfst nicht nur dir selbst, wenn du mir schreibst, sondern auch allen Beteiligten, die vor der selben Herausforderung stehen.

Ich hoffe, dass meine Inhalte dir ein Stück weit helfen und dich einen Schritt näher bringen in die Richtung, in die du gehen willst.

Also nicht zögern und melde dich einfach!

Dein Dejan von SchuppenTV

Rechtliches, das keiner liest - außer Dir!

Urheberrechtshinweis

© Copyright 2022 - Dejan Stanculovic

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht anders gekennzeichnet, bei Dejan Stanculovic.

Sämtliche Inhalte dürfen nur durch die ausdrückliche Zustimmung von Dejan Stanculovic genutzt werden. (Auch bei nur auszugsweiser Nutzung)

Bei Verstoß gegen das Urheberrecht macht man sich strafbar gem. §§ 106 ff UrhG.

Zusätzlich folgt eine kostenpflichtige Abmahnung und Verpflichtung zu Schadenersatz gem. §§ 97 f UrhG.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses eBooks zum Thema Ernährung wurden von mir nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Dies stützt sich auf Fachbücher, Artikel und Studien.

Aufgrund der Vielfalt an Expertisen und Erfahrungen einer Unmenge an Personen, die sich diesem und ähnlichen Themen widmen sowie des ständig fortschreitenden Wissensstandes durch die Forschung übernehme ich keine Gewähr für Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte.

Für Schäden, die durch die Anwendung des hier gebotenen Wissens direkt oder indirekt entstanden sind, kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden.

Für die Inhalte der genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der verantwortlich.