

Entzündungshemmende Lebensmittel Tabelle (Ampelsystem)

Lebensmittelgruppe	Beispiel	Wirkung auf Entzündung	Bewertung (1–3 ★)
Gemüse	Brokkoli, Spinat, Rote Bete	entzündungshemmend	★★★
Obst	Blaubeeren, Granatapfel, Apfel	entzündungshemmend	★★★
Fette & Öle	Olivenöl, Leinöl, Avocadoöl	entzündungshemmend	★★★
Fisch	Lachs, Makrele, Hering	entzündungshemmend	★★★
Hülsenfrüchte	Linsen, Kichererbsen	entzündungshemmend	★★☆
Milchprodukte	Naturjoghurt, Kefir	neutral bis positiv	★★☆
Getreide (vollwertig)	Hafer, Quinoa, Hirse	entzündungshemmend	★★☆
Weißmehlprodukte	Toastbrot, Weißbrot, Pasta	entzündungsfördernd	★☆☆
Fleisch (verarbeitet)	Wurst, Salami, Speck	stark entzündungsfördernd	☆☆☆
Zucker & Süßwaren	Süßigkeiten, Softdrinks	stark entzündungsfördernd	☆☆☆
Alkohol	Bier, Schnaps, Likör	entzündungsfördernd	☆☆
Fertiggerichte	Tiefkühlpizza, Instant-Nudeln	entzündungsfördernd	☆☆