

## Ernährungsberatung/ -therapie

Ziel einer qualifizierten Ernährungsberatung ist es, Ihr Ernährungsverhalten zu verbessern, um einer Fehl- und Mangelernährung vorzubeugen.

Sie erhalten individuelle Informationen:

- zur Nahrungsmittel- und Getränkeauswahl
- zur Mahlzeitenzusammenstellung
- zur Speisenzubereitung
- zum Essen außer Haus etc.
- ggf. zur Nahrungsergänzung
- etc.



Möchten Sie Ihre Ernährung umstellen?

Erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse und suchen die Unterstützung durch zertifizierte Ernährungsfachkräfte.

### „wohnortnahe“ Ernährungsberatung:

- [www.vdd.de](http://www.vdd.de) (Berufsverband Diätassistentinnen)
- [www.vdoe.de](http://www.vdoe.de) (Berufsverband Dipl.Oeco.troph.)

### weiterführende Links

<http://www.derma.de/bochum/acne-inversa-sprechstunde.html>

<http://shg-haut.de>

## Ernährungsberaterin



### Sandra Schwenke

Diätassistentin (VDD-zertifiziert)

- Ernährungsfachkraft Allergologie/DAAB
- Zusatzqualifikation enterale Ernährung/VDD

### Katholisches Klinikum Bochum

Betriebsstätte St. Josef-Hospital

**Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie**

(Direktor: Prof. Dr. med. E. Stockfleth)

Gudrunstraße 56

44791 Bochum

Haus B, 1. Etage

Telefon 0234 / 509-3815

Telefax 0234 / 509-3818

E-Mail: [ernaehrungsberatung@klinikum-bochum.de](mailto:ernaehrungsberatung@klinikum-bochum.de)

[www.klinikum-bochum.de](http://www.klinikum-bochum.de)

### Sprechzeiten

Montag bis Freitag von 8:30 Uhr bis 15:00 Uhr

Nach telefonischer Vereinbarung werden für Berufstätige auch spätere Beratungstermine angeboten.



Katholisches Klinikum Bochum

St. Josef-Hospital  
UK RUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER  
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

## Informationen zur Ernährung bei Hidradenitis suppurativa (HS) / Acne inversa (AI)



[www.klinikum-bochum.de](http://www.klinikum-bochum.de)

## Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

Sie haben die Diagnose Hidradenitis suppurativa (HS) / Acne inversa (AI) erhalten und fragen sich vielleicht, ob Sie Ihre Therapie durch eine spezielle Ernährung unterstützen können. Eine „Acne-inversa-Diät“ gibt es nicht. Empfehlenswert ist es, bei vorhandenem Übergewicht eine Gewichtsreduktion anzustreben, mehr Vollkornprodukte, viel Gemüse und Obst zu essen, sowie mehr Omega-3-fettsäurereiche Lebensmittel und Öle zu verwenden.

## Was sind Omega-3-Fettsäuren?

Omega-3-Fettsäuren sind langkettige Fettsäuren, die lebensnotwendig / essenziell sind. Unser Körper kann sie selbst nicht bilden, daher müssen sie täglich durch die Nahrung aufgenommen werden.

Die wichtigsten Omega-3-Fettsäuren sind:

- EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) aus tierischen Lebensmitteln
- ALA (Alpha-Linolensäure) aus pflanzlichen Lebensmitteln

Wissenschaftler vermuten, dass Omega-3-Fettsäuren Entzündungen im Körper mindern können, indem sie entzündungshemmende Botenstoffe, sogenannte Eicosanoide ausschütten.

Ein bewusster und gesunder Ernährungsstil kann positive Impulse auf den Verlauf der Hidradenitis suppurativa (HS) / Acne inversa (AI) haben.

**Ernährung ist immer nur Begleitung der ärztlichen Therapie und kann diese nicht ersetzen!**

## Worin sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?

Omega-3-Fettsäuren kommen als EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) besonders in fettreichen Kaltwasserfischen wie Hering, Makrele, Lachs, Sardine, Thunfisch und in gewissen Meeresalgenarten vor. Deshalb sind zwei Fischgerichte à 125 g in der Woche empfehlenswert.

Pflanzliche Lebensmittel wie Leinsamen, Leinöl, Rapsöl, Walnussöl, Omega-3-Öl, Sojaöl, Baumnüsse, grüne Blattgemüse oder Weizenkeime enthalten überwiegend ALA (Alpha-Linolensäure).

Aus der ursprünglichen Menge an ALA (Alpha-Linolensäure) entstehen im Körper nur zu 10 % die biologisch aktiv wirksamen Fettsäuren EPA und DHA. Durch diese geringe Ausbeute ist es schwierig, ausschließlich über pflanzliche Lebensmittel den täglichen Bedarf an Omega-3-Fettsäuren zu decken.

**Essen und trinken Sie mäßig, aber regelmäßig!**



## Warum mehr Omega-3-Fettsäuren?

Entzündungen lassen sich durch eine erhöhte Aufnahme an Omega-3-Fettsäuren hemmen. Sie entfalten zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen, indem sie die Omega-6-Fettsäuren (z.B. Arachidonsäure) aus bestimmten Stoffwechselwegen verdrängen.



## Was sind Omega-6-Fettsäuren?

Zu den Omega-6-Fettsäuren gehören Arachidonsäure und Linolsäure. Sie sind die Ausgangssubstanz für bestimmte Entzündungsmediatoren, wie Prostaglandine und Leukotriene. Diese Stoffe vermitteln und fördern Entzündungen im Körper.

Besonders reich an Arachidonsäure sind fettreiches Fleisch –insbesondere vom Schwein–, tierische Fette, sowie fettreiche Wurst- und Käsesorten, Sahne und Eigelb. Deshalb sollten Sie diese Lebensmittel weniger verzehren. Pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide enthalten dagegen keine Arachidonsäure.

Bevorzugen Sie eine Kombination aus gesunden Fetten, fettreichen Fischen und Lebensmitteln mit einem hohen Anteil an ALA (Alpha-Linolensäure).

## Tipp:

Weitere Informationen zur Erkrankung und zur Therapie erhalten Sie in unserem Flyer „Allgemeine Patienteninformationen Zentrum für Hidradenitis suppurativa (HS) / Acne inversa (AI)“.