

# Selbsthilfegruppe

## *Polyneuropathie in Essen* *Ernährungsvorschläge bei PnP*

*Eine ausreichende und abwechslungsreiche Ernährung ist angesagt.  
Besonders Diabetiker sind aufgerufen beim Therapeuten ihre Erkrankung optimal einstellen zu lassen.*

*Alkohol ist Nervengift und sollte möglichst als Verzicht angesehen werden.*

*Depressionen, Übergewicht und Bluthochdruck > hohes Risiko*

*Zuviel Zucker schädigt die Nerven, Fertigprodukte meiden*

*Vitamin D Mangel beheben*

*Nervenunterstützende Nährstoffe sind wichtig: z. B. Vitamine der gesamte B Komplex wie z. B. B1, B2, B3, B5, B 6, und B 12 und diverse Aminosäuren.*

*Magnesium*

*z. B. viel frisches Obst und frisches Gemüse und hochwertige Pflanzenöle (z. B. Raps, Oliven) frischer Fisch ( Omega 3 Fettsäuren Säuren )*

*Basische Lebensmittel:*

*Nüsse, Hülsenfrüchte, hochwertiges Kakaopulver, Dinkel u. Gerste ( im/ als Brot)*

*Eier und Fisch sowie Fleisch/ Geflügel ( möglichst BIO )*

*Gemüse ( z. B. Paprika, Rosenkohl, Grünkohl usw) und frische Salate aller Art, Kartoffel,*

*Maronen ( Esskastanien) Pasta (Nudeln)*

*Reis ( z. B. Jasminreis )*

*weniger Fleisch / Fisch aus Massenhaltung*

*Joghurt ( natur ) Rohmilchbutter*

*Frühstück*

*gut und ausreichend, so wie man /jeder / e es mag*

*Mittagessen*

*Suppen, Hauptgang ( Kartoffeln, Gemüse, Fleisch -Fisch BIO )*

*Abendessen*

*möglichste wenig Kohlehydrate und nicht unbedingt nach 20: 00 Uhr*

*als Nachtisch*

*mittags/ abends*

*Äpfel, Joghurt*

*Getränke*

*Mineralwasser möglichst medium ohne ganz ohne Kohlensäure m.  
Obstsft als Zusatz ( auf Zuckergehalt achten )*