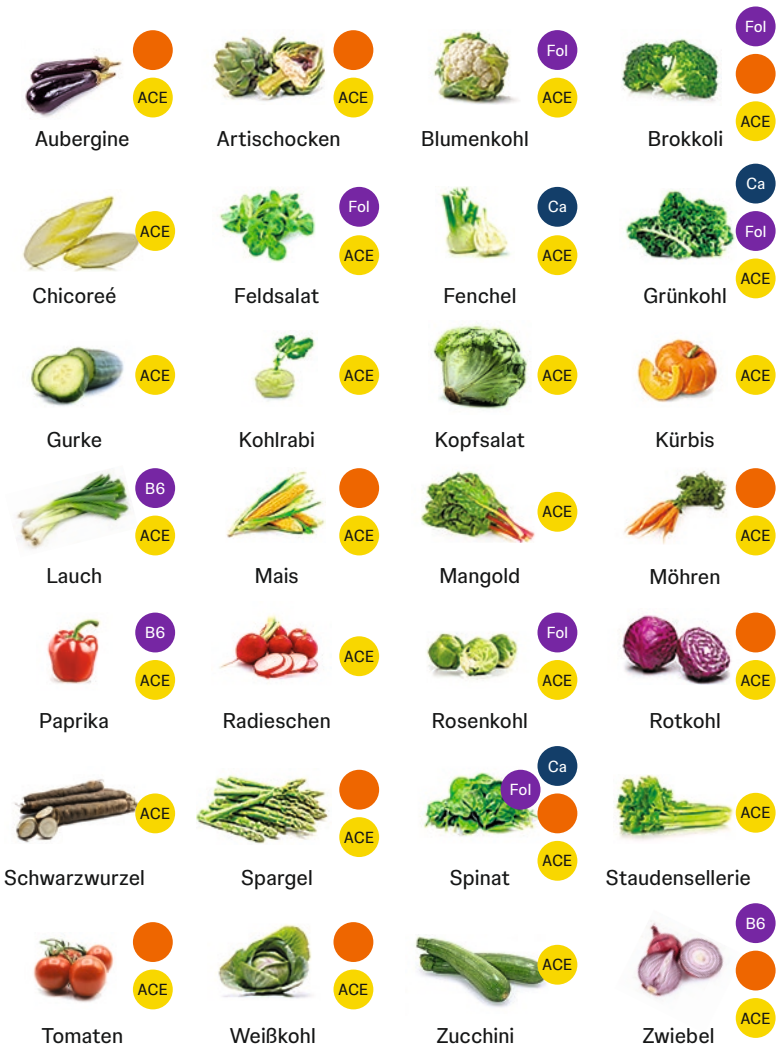
Wertvolle Lebensmittel zur Ernährung bei Psoriasis und Psoriasis-Arthritis

Bei Psoriasis (Pso) und Psoriasis-Arthritis (PsA) kann mit einer ausgewogenen, abwechslungsreichen und gesunden Ernährung das Risiko für Begleiterkrankungen gesenkt und das Wohlbefinden gesteigert werden. Eine Gewichtsabnahme kann positive Effekte auf den Krankheitsverlauf und die Wirksamkeit der Behandlung haben. Unterstützend zur medikamentösen Therapie kann die richtige Ernährung einen entzündungshemmenden Effekt haben, z. B. durch wertvolle Inhaltsstoffe wie Omega-3-Fettsäuren oder schützende Antioxidantien.[1] Wir haben für Sie eine Übersicht von Lebensmitteln mit besonders vielen Vitaminen, Mineralstoffen und anderen wertvollen Substanzen zusammengestellt.

Gemüse

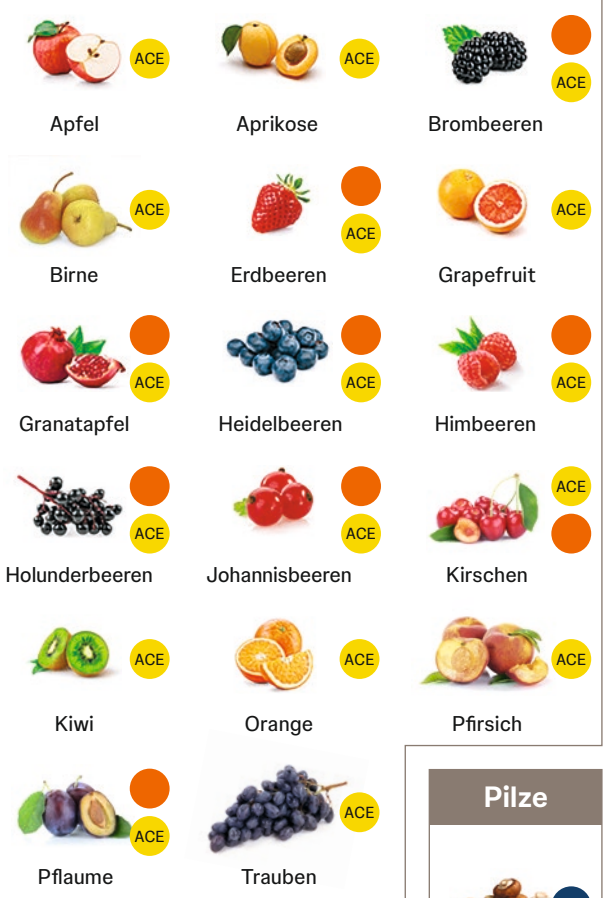


Getreide

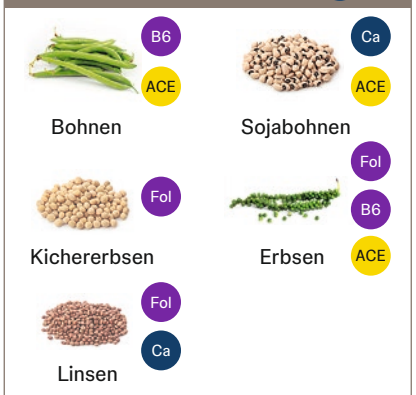


Getreide und daraus hergestellte Vollkornprodukte sind wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung und liefern wertvolle Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Proteine und Mineralstoffe.

Obst



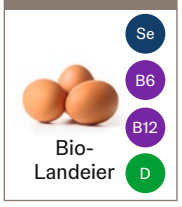
Hülsenfrüchte



Pilze



Tierische Produkte



Nüsse, Samen & Kerne



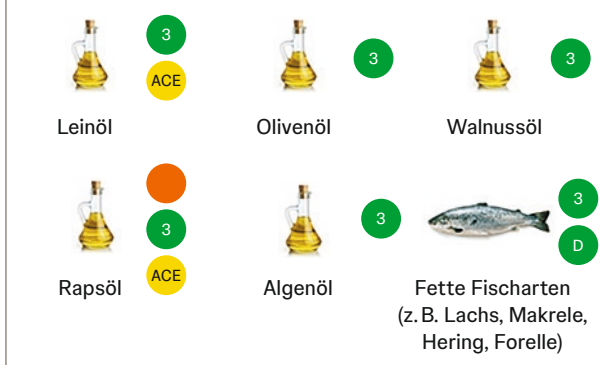
Milch, Milchprodukte & pflanzliche Alternativen



Milch, Joghurt, Käse (z. B. Emmentaler, Gouda)

Milch und die meisten Milchprodukte sind auch als pflanzliche Alternative (z. B. auf Soja-, Hafer- oder Mandelbasis) erhältlich. Jedoch liefern diese pflanzlichen Alternativen natürlicherweise kein Calcium. Bei manchen Produkten wird dies zugesetzt.

Öle und Fette



Bestimmte pflanzliche Öle liefern besonders viele wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Einige Fischsorten enthalten ebenfalls hohe Mengen dieser Fettsäuren und liefern ebenfalls Vitamin D.

Wissen kompakt – eine Auswahl wichtiger Nährstoffe bei Psoriasis und Psoriasis-Arthritis

- Vitamin A, C & E sind wichtige Antioxidantien. Sie fangen sogenannte freie Radikale ab, die in Körperzellen z. B. durch Stress oder Entzündungen entstehen. So helfen sie der Zelle im Gleichgewicht zu bleiben und wirken entzündungshemmend.[1, 2]
- Bioaktive Substanzen sind eine große Gruppe pflanzlicher Inhaltsstoffe mit vielfältigen gesundheitsfördernden Eigenschaften. Bekannte Vertreter sind Carotinoide und Flavonoide, die antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften haben.[1, 3]
- Zink ist ein wichtiges Spurenelement – es wird z. B. für das Immunsystem oder die Wundheilung benötigt.[4]
- Selen ist wie Zink ein Spurenelement, das an diversen Prozessen des Körpers beteiligt ist. Es wirkt antioxidativ und wird für den Stoffwechsel der Haut benötigt.[1, 5]
- Vitamin D reguliert den Calciumstoffwechsel und sorgt für die Härtung der Knochen. Die Versorgung mit Vitamin D wird hauptsächlich über die körpereigene Bildung durch Sonnenlicht in der Haut gedeckt. Nur wenige Lebensmittel, wie Fettfische oder Eier, enthalten nennenswerte Mengen.[6] Manche Medikamente, die in der Behandlung der Psoriasis und Psoriasis-Arthritis zum Einsatz kommen, erhöhen den Bedarf an Vitamin D.[1] Um zu bestimmen, ob ein Vitamin D-Mangel vorliegt, kann dessen Konzentration im Blut bestimmt werden. Besonders in den Wintermonaten kann ein Mangel vorliegen, da die körpereigene Bildung in der dunklen Jahreszeit geringer ist.[6] Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Sie dazu beraten, ob ein Vitamin D-Präparat für Sie in Frage kommt.
- Calcium ist mengenmäßig der wichtigste Mineralstoff im Körper. Es ist Bestandteil von Knochen und Zähnen, wichtig für die Blutgerinnung und notwendig für die Funktion jeder Körperzelle.[7]
- Vitamin B6, B12 & Folsäure werden unter anderem für das Wachstum und die Teilung von Zellen benötigt.[8–10] Folsäure ist besonders wichtig: Denn sie schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die bei Psoriasis-Arthritis häufiger als bei gesunden Menschen vorkommen.[11]
- Omega-3-Fettsäuren haben viele gesundheitsfördernde Effekte – sie wirken entzündungshemmend und können Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.[12] Seefisch liefert besonders viele dieser wertvollen Fettsäuren, während Fleisch bestimmte Fettsäuren mit entzündungsfördernden Eigenschaften enthält. Bei Psoriasis gilt daher: weniger Fleisch – mehr Fisch.[1] Aber auch pflanzliche Öle, bestimmte Nusssorten oder Leinsamen enthalten diese Fettsäuren.[12, 13] Eine Ernährungsfachkraft kann Sie dabei unterstützen, Ihre Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren zu sichern.

Kennzeichnung für besonders viele wertvolle Inhaltsstoffe:

Se Selen · B6 Vitamin B6 · 3 Omega-3-Fettsäuren · Zn Zink · B12 Vitamin B12 · D Vitamin D · Ca Calcium · Fol Folsäure · ACE Vitamin A, C, E · Bioaktive Substanzen

Tipps zum Thema Ernährung bei Psoriasis und Psoriasis-Arthritis finden Sie auf:

SchuppenflECHTE HILFE

1 Psoriasis-Arthritis – Schuppenflechte mit Gelenkentzündung. Ratgeber für Betroffene. Deutsche Rheuma-Liga; 4. Auflage 2025. **2** Öffentliches Gesundheitsportal Österreich. Gesund bleiben mit Ernährung. URL: https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/gesund-bleiben-mit-ernaehrung.html. Letzter Zugriff: 25.09.2026. **3** Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkungen auf die Gesundheit: Farbenfrohe Vielfalt mit Potenzial. Presseinformation der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. Juni 2015. **4** Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Ausgewählte Fragen und Antworten zu Zink. URL: https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/ausgewaehlte-fragen-und-antworten-zu-zink. Letzter Zugriff: 25.09.2026. **5** Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Ausgewählte Fragen und Antworten zu Selen. URL: https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/selen/. Letzter Zugriff: 25.09.2026. **6** Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Ausgewählte Fragen und Antworten zu Vitamin D. URL: https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/vitamin-d/. Letzter Zugriff: 25.09.2026. **7** Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Ausgewählte Fragen und Antworten zu Calcium. https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/calcium/ Letzter Zugriff: 25.09.2026. **8** Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Ausgewählte Fragen und Antworten zu Folat. URL: https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/folat/. Letzter Zugriff: 25.09.2026. **9** Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Ausgewählte Fragen und Antworten zu Vitamin B12. URL: https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/vitamin-b12/. Letzter Zugriff: 25.09.2026. **10** Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Ausgewählte Fragen und Antworten zu Vitamin B6. URL: https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/vitamin-b6/. Letzter Zugriff: 25.09.2026. **11** Deutsche Rheuma-Liga. Nahrungsergänzungsmittel: Kleines Plus für die Gesundheit. URL: https://www.rheuma-liga.de/rheuma/alltag-mit-rheuma/ernaehrung/nahrungsergaenzungsmittel. Letzter Zugriff: 25.09.2026. **12** DGE-Merkblatt Kein Fisch?!. Merkblatt Omega-3-Fettsäuren, Fischverzehr und der DGE-zertifizierten vegetarischen Menülinie. **13** Becker U. Mehr Omega-3-Fettsäuren ins Essen. UGBforum 4/15: 189–192.

Janssen-Cilag GmbH

Johnson&Johnson

Mat.Nr.: 100123555; CP-604527; Stand: 10/2026