

# Wie geht ihr EG.5 (Eris) entgegen?

Beitrag von „Caro07“ vom 20. August 2023 14:32

[Zitat von chemikus08](#)

Welche Empfehlung bezüglich Ernährung ist denn da gegeben worden?

[Hier](#) steht das Wesentliche. Es geht um vielfältige pflanzenbasierte, antientzündliche Ernährung unterstützt durch Omega3 Fette und das Vermeiden von Zucker, Fertigprodukten, gewissen Fleischsorten und Transfetten. Außerdem soll man genug Abstand zwischen den Mahlzeiten lassen. Die "Ernährungs-Docs" lassen bei ihren Patienten erst einmal ein Ernährungstagebuch schreiben um zu sehen, was sie so essen und wie oft bzw. wann.

Bei dem Link ist der Film über die Patientin dabei.

Den Podcast dazu kann man hier: [Podcast](#) anhören.