Welche Ernährung im Alltag ist sinnvoll?

Im Mittelpunkt stehen vor allem:

- viel Gemüse und Obst
- Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte
- Nüsse und Samen
- pflanzliche Öle
- geeignete Eiweißquellen wie Hähnchen, Pute, Tofu, Magerquark, Skyr, Hüttenkäse, Linsen
- ausreichend Flüssigkeit
- möglichst wenig stark verarbeitete Lebensmittel

Diese Prinzipien entsprechen weitgehend einer mediterran bzw. pflanzenbetont ausgerichteten Ernährung. Die aktuellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) betonen ebenfalls Gemüse und Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse und pflanzliche Öle.

Ein einfacher Teller für den Alltag

Eine praktische Orientierung kann sein:

- ½ **Teller** Gemüse und/oder Salat
- ¼ **Teller** Vollkorn, Kartoffeln oder Reis
- ¼ **Teller** Eiweißquelle

Zum Beispiel:

- Haferflocken + Skyr + Obst + Nüsse oder
- Linsencurry + Vollkornreis oder
- Vollkornbrot + Hüttenkäse oder Tofu oder
- Gemüse + Kartoffeln + Lachs oder
- Gemüse + Vollkornreis + Linsen oder
- Salat + Vollkornbrot + Hummus + Ei

Das ist keine starre Vorgabe, sondern eine einfache Orientierung.

Sie haben Fragen? Kontaktieren Sie uns!

Comprehensive Long COVID Center

Physikalische und Rehabilitative Medizin
Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Rehabilitative Medizin

Universitätsmedizin Greifswald
Ferdinand-Sauerbruch-Straße
17475 Greifswald

Tel.: 03834 86-6695
Fax: 03834 86-7088

E-Mail: clocc@med.uni-greifswald.de
Web: www.clocc.de

CLOCC
Comprehensive Long COVID Center

Gefördert durch:
Bundesministerium für Gesundheit
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Version 22.10.2026

CLOCC
Comprehensive Long COVID Center

Ernährung

bei Long COVID

Ein Leitfaden für eine ausgewogene und gesundheitsfördernde Ernährung



UNIVERSITÄT GREIFSWALD
Wissen lockt. Seit 1456

Universitätsmedizin
GREIFSWALD

Ernährung bei Long COVID

Long COVID kann den Alltag auf vielfältige Weise verändern. Anhaltende Erschöpfung, veränderter Appetit, Magen-Darm-Beschwerden oder ein veränderter Geruchs- und Geschmackssinn können auch das Essen schwieriger machen.

Eine ausgewogene Ernährung kann dabei helfen, den Körper zuverlässig mit Energie, Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen zu versorgen. Sie unterstützt damit die allgemeine Gesundheit und kann dazu beitragen, einer Mangelversorgung vorzubeugen.

Vorsicht mit Ernährungsempfehlungen aus dem Internet

Im Internet werden gelegentlich spezielle Ernährungsformen empfohlen, zum Beispiel Eliminationsdiäten oder hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel.

Für keine dieser Ernährungsformen und auch nicht für einzelne Lebens- oder Nahrungsergänzungsmittel ist bisher ausreichend belegt, dass sie Long COVID gezielt behandeln oder gar heilen. Vielmehr kann es bei einseitigen Diäten zu Mangelerscheinungen kommen.

Deshalb geht es nicht darum, möglichst „perfekt“ zu essen. Entscheidend ist eine ausgewogene Ernährung, die zu Ihren Beschwerden, Ihrem Alltag und Ihrer individuellen Belastbarkeit passt.

Was sollte ich konkret essen?

Gemüse und Obst

Essen Sie möglichst abwechslungsreich und bunt.

Geeignet sind zum Beispiel:

- **Brokkoli, Kohl, Fenchel, Paprika, Tomaten**
- **Karotten und anderes Wurzelgemüse**
- **Blattgemüse wie Spinat oder Grünkohl**
- **Beeren, Äpfel, Zitrusfrüchte**
- **Tiefkühlgemüse und Tiefkühlobst** sind ebenfalls gute Möglichkeiten

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt insgesamt mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag.

Vollkorn und Hülsenfrüchte

Bevorzugen Sie beispielsweise:

- **Haferflocken**
- **Vollkornbrot**
- **Vollkornnudeln**
- **Naturreis**
- **Linsen**
- **Bohnen**
- **Kichererbsen**

Diese Lebensmittel liefern unter anderem Ballaststoffe und können zu einer günstigen Ernährung insgesamt beitragen.

Fisch

Fettreicher Fisch wie Lachs, Hering oder Makrele enthält Omega-3-Fettsäuren.

Die DGE empfiehlt für gesunde Erwachsene ein- bis zweimal pro Woche Fisch.

Weniger stark verarbeitete Lebensmittel

Versuchen Sie, Lebensmittel wie **Fertiggerichte, Fast Food, stark zuckerhaltige Getränke, Süßwaren sowie stark verarbeitete Fleisch- und Wurstwaren** nicht zum regelmäßigen Schwerpunkt Ihrer Ernährung zu machen.

Es geht nicht darum, diese Lebensmittel vollständig zu verbieten. Entscheidend ist das Ernährungsmuster insgesamt.

Nahrungsergänzungsmittel – viel hilft nicht viel

Vitamin- und Mineralstoffpräparate sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung. Eine Einnahme kann sinnvoll sein, wenn ein nachgewiesener Mangel besteht oder eine besondere Ernährungssituation vorliegt. Hochdosierte Präparate sollten nicht ohne medizinischen Grund eingenommen werden.

Wann ist eine Ernährungsberatung sinnvoll?

Eine individuelle Beratung kann besonders sinnvoll sein **bei unbeabsichtigtem Gewichtsverlust, Untergewicht, deutlichem Appetitverlust, Magen-Darm-Beschwerden, Verdacht auf Nährstoffmangel, starkem Gewichtsverlust oder Muskelabbau sowie bei einer bestehenden Erkrankung mit speziellen Ernährungsempfehlungen**. Long COVID-Erkrankte mit Adipositas können von einer Gewichtsabnahme profitieren.

Die DGE weist darauf hin, dass ihre allgemeinen Ernährungsempfehlungen nicht als spezifische Ernährungstherapie für Erkrankungen gedacht sind.