

**Literatur zum Beitrag:
Silent Inflammation: Mit Ernährung vorbeugen
UGBforum 2/25**

Bürkle, S.: Heimliche Entzündungen – mit der richtigen Ernährung sanft vorbeugen und lindern. 127 S., Königsfurt-Urania Verlag, Krummvisch bei Kiel 2017

Bürkle, S.: Antientzündungsbooster. 94 S., Königsfurt-Urania Verlag, Krummvisch bei Kiel 2018

Bürkle, S.: Heimliche Entzündungen – Das Kochbuch. 173 S., Königsfurt-Urania Verlag, Krummvisch bei Kiel 2018

Döll, M.: Entzündungen – Ursachen vieler Krankheiten. 240 S., Wilhelm Goldmann Verlag, München 2008

Döll, M.: Entzündungen – Die heimlichen Killer. 222 S., Herbig Verlag, München 2007

Irmiler, A., Wolz, G.: Silent Inflammation Die Gefahr der verborgenen Entzündungen. 86 S. Eubiotika-Verlag, Wiesbaden 2016

Krüger, K.: Der Stille Feind in meinem Körper – wie chronische Entzündungen uns krank machen und was wir dagegen tun können. 144 S., Scorpio Verlag, München 2018

Larsen, A.: Das große Anti-Entzündungs-Kochbuch. 268 S., Riva Verlag 2018

Meinart, P., Bayer, J.: Mobility – Das große Handbuch. 300 S, Riva Verlag, München 2018

Niemann P, Snowdon B: Die Anti-Entzündungsstrategie - Das Kochbuch. Mit gezielter Ernährung gegen die 12 gefährlichsten Erkrankungen, über 100 alltagstaugliche Rezepte, 152 S. Trias 2021

Niemann P, Snowdon B: Für ein starkes Immunsystem: Aktiver Schutz vor Diabetes, Herz- und Autoimmunerkrankungen sowie Demenz. 168 S. Trias 2024

Rosenberg, S., Oechsler, R.: Der Selbstheilungsnerv – so bringt der Vagus-Nerv Psyche und Körper in Gleichgewicht. 328 S, VAK Verlag, Kirchzarten bei Freiburg 2018

Starrett, K., Starrett, J., Cordoza, G.: Sitzen ist das neue Rauchen – Das Trainingsprogramm, um lebensstilbedingten Haltungsschäden vorzubeugen und unsere natürliche Mobilität zurückzugewinnen. 368 S, Riva Verlag, München 2016

Fachzeitschriften:

Erfahrungsheilkunde 04/2018. Schwerpunktthema: Silent Inflammation. Hauck-Verlag; 67. Jahrgang

Om – Zeitschrift für Orthomolekulare Medizin 04/2018. Schwerpunktthema: Entzündung und oxidativer Stress. Hauck-Verlag; 16. Jahrgang

UGBforum 03/2020. Stille Entzündungen – heimliche Gefahr

<https://www.ugb.de/ugb-medien/einzelhefte/stille-entzuendungen-heimliche-gefahr/>

UGBforum 02/2025. Stille Entzündungen – alles auf Abwehr

<https://www.ugb.de/ugb-medien/einzelhefte/stille-entzuendungen-alles-auf-abwehr/>

Zkm – Zeitschrift für Komplementärmedizin 03/2018. Schwerpunktthema: Chronisch entzündliche Erkrankungen. Hauck-Verlag; 10. Jahrgang

Wissenschaftliche Quellen

- ANG Z et al (2018). GPR42 and GPR43 in Obesity and Inflammation – Protection or Causative? *Frontiers in Immunology*, 7, 1-5
- CHI HO NG et al (2008). Oxidised cholesterol is more hypercholesterolaemic and atherogenic than non-oxidised cholesterol in hamsters. *British Journal of Nutrition*, 99, 749–755
- Choi HK, Curhan G. Soft drinks, fructose consumption, and the risk of gout in men: prospective cohort study. *BMJ* 2008; 336: 309–312.
- DICKINSON S et al (2008). High-glycemic index carbohydrate increases nuclear factor-B activation in mononuclear cells of young, lean healthy subjects. *Am J Clin Nutr*, 87, 1188-93
- FRIEDRICHSEN H (2018). Silent Inflammatory – stumme Entzündung. *Erfahrungsheilkunde*, 67, 192-196
- FRIEDRICHSEN H (2018). Oxidativer Stress und Entzündung als Ursache kardiovaskulärer Erkrankungen. *Zeitschrift für Orthomolekulare Medizin*, 16, 12-17
- GHANIM H et al (2010). Orange juice neutralizes the proinflammatory effect of a high-fat, high-carbohydrate meal and prevents endotoxin increase and Toll-like receptor expression. *Am J Clin Nutr*, 91, 940–9
- GONZALES A et al.(2020). AMPK and TOR: The Yin and Yang of Cellular Nutrient Sensin and Growth Control, In: *Cell Metabolism* 31, March3, 2020. S. 472-492
- GUSTAFSON B et al. (2009). Inflammation and impaired adipogenesis in hypertrophic obesity in man. *Am J Physiol Endocrinol Metab* ;297(5):E999-E1003. doi: 10.1152/ajpendo.00377.2009.
- HEWLINGS et al. A Review of Its' Effects on Human Health. *Foods* 2017, 6, 92; doi:10.3390/foods6100092
- Hochrein S et al. (2022). The glucose transporter GLUT3 controls T helper 17 cell responses through glycolytic-epigenetic reprogramming. *Cell Metabolism*. doi.org/10.1016/j.cmet.2022.02.015
- JIALAL I et al (2012). Increased toll-like receptor activity in patients with metabolic syndrome. *Diabetes Care*, 35 (4): 900-904
- KAUFMAN A et al (2018). Inflammation arising from obesity reduces taste bud abundance and inhibits renewal. *PLoS Biol*, 16, e2001959.
- MAKKI K et al (2013). Adipose tissue in obesity-related inflammatory and insulin resistance: cell cytogenes ans chemokines. *ISRN Inflamm*, 22, 139239
- MORINGY P et al. (2016). Adipocyte lipolysis and insulin resistance, 0300-9084/© 2015 Elsevier B.V. and Societe Française de Biochimie et Biologie Moleculaire (SFBBM)
- NARULA N et al. (2021): Association of ultra-processed food intake with risk of inflammatory bowel disease: prospective cohort study. *BMJ*, 374:n1554
- NAVARRO P et al. Vegetable and Fruit Intakes Are Associated with hs-CRP Levels in Pre-Pubertal Girls. *Nutrients* 2017, 9, 224; doi:10.3390/nu9030224 www.mdpi
- PRIOR, R. L. (2015). Oxygen radical absorbance capacity (ORAC): New horizons in relating dietary antioxidants/bioactives and health benefits. *Journal of functional foods*, 18, 797-810.
- RAUBER F, Monteiro CA et al. (2021): Ultra-processed food consumption and risk of obesity: a prospective cohort study of UK Biobank. *European Journal of Nutrition*, 60: 2169-2180
- RAUBER F, Monteiro CA et al. (2021): Ultra-processed food consumption and risk of obesity: a prospective cohort study of UK Biobank. *Eur J Nutr*. 2021 Jun;60(4):2169-2180. doi: 10.1007/s00394-020-02367-1. Epub 2020 Oct 18. PMID: 33070213; PMCID: PMC8137628.
- RONGRONG Li et al. Dietary factors and risk of gout and hyperuricemia: a meta-analysis and systematic review. *Asia Pac J ClinNutr* 2018;27(6):1344-1356
- SALARITABAR A et al (2017). Therapeutic potential of flavonoids in inflammatory bowel disease: A comprehensive review. *World J Gastroenterol* , 23 (28), 5097-5114

SORAKAE S et al (2018), Inter-Related Effects of Insulin Resistance, Hyperandrogenism, Sympathetic Dysfunction and Chronic Inflammation in PCOS. Clin Endocrinol, 89 (5), 638-633

Tristan Asensi M et al 2023 Low-Grade Inflammation and Ultra-Processed Foods Consumption: A Review. Nutrients 2023, 15, 1546. <https://doi.org/10.3390/nu15061546>

WENDT C et al. Contraction-mediated glucose transport in skeletal muscle is regulated by a framework of AMPK, TBC1D1/4 and Rac1. Diabetes 2021, DOI: doi.org/10.2337/db21-0587

YAN L (2014). Pathogenesis of Chronic Hyperglycemia: From Reductive Stress to Oxidative Stress. Journal of Diabetes Research 2014;2014:137919