

## Therapie bei Morbus Bechterew

Erstsendung: Montag, 12.02.2018, 21:00 Uhr

### Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ **Essen Sie täglich Gemüse, zuckerarme Obstsorten, gutes Eiweiß** (etwa aus Nüssen, Hülsenfrüchten) und hochwertige **pflanzliche Öle** (etwa Lein-/Weizenkeimöl). Dazu 2 x wöchentlich **Fisch**, gern Lachs, Hering oder Makrele: Diese Fische enthalten entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren.
- ✓ Antientzündlich wirken auch Gewürze – zum Beispiel Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer oder Kurkuma - und Kräuter.
- ✓ Schweinefleisch meiden, darin steckt viel entzündungsfördernde Arachidonsäure. Tierische Fette generell einschränken.
- ✓ Ein würziges Getränk aus Mineralwasser, 1 Messerspitze Pfeffer, 1 Messerspitze Kurkuma und 1 EL Öl kann helfen, die Entzündungstätigkeit einzudämmen.
- ✓ Rheumatikern fehlen häufig B-Vitamine, vor allem B1 und B6, sowie Vitamin E und die Mineralstoffe Magnesium, Kupfer und Selen. Diese Vitalstoffe stecken z. B. in grünem Tee, Nüssen, Weizenkeimen, Vollkorngetreide, Linsen und Cashewkernen.
- ✓ Soja lieber in fermentierter Form essen: Tempeh, Miso, Natto. Unfermentierte Soja-Produkte (Sojamilch, -joghurt oder Tofu) sind nicht empfehlenswert.
- ✓ **Mahlzeitenbeispiele: Frühstück:** Quark mit Früchten und Leinöl/Weizenkeimöl oder Vollkornbrot mit Frischkäse und Rohkost; vormittags als Snack: grüner Smoothie + Naturjoghurt. **Mittagessen:** Mischkost, z. B. zwei Hände Dinkel-Pasta oder Naturreis mit drei Händen Gemüse nach Wahl. **Abendessen:** z. B. Gemüsesuppe oder gedünsteter Fisch mit Gemüse.

**Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden.**

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis</b> → nicht mehr als 2 Handvoll pro Tag	Vollkornbrot;  Haferflocken, Müsli ohne Zucker;  Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Croissant, Knäckebrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Laugengebäck; Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer
<b>Snacks, Knabberkram</b> (max. 1 kleine Handvoll/Tag)	<i>(Gelegentlich: 70%-ige Zartbitterschokolade)</i>	Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte (s. u.), Eiscreme, Chips, Salzgebäck
<b>Obst</b> → 1-2 Handvoll/Tag	zuckerarmes Obst wie Beeren, Orangen, Äpfel; <u>in Maßen wegen Zuckergehalt:</u> Banane, Kaki (Sharon), Ananas, Weintraube, Süßkirsche, Mango, Honigmelone und Birne	gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
<b>Gemüse</b>	alle Salatsorten, gern mit	<b>in Maßen:</b> Gemüse-mischungen

→ 3 Portionen/Tag	Bitterstoffen (Chicoree, Löwenzahn), Blätter von roter Bete, Kohlrabi, Möhrengrün in <b>Smoothies</b> , Gurke, Fenchel, Artischocken, Hülsenfrüchte, Möhren, Spinat, Zucchini, alle Kohlarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut und alle Pilzarten; Kräuter	mit Butter oder Sahne
<b>Nüsse und Samen</b> → ca. 20 g/Tag	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne; Leinsamen, Chia-Samen; <b>in Maßen:</b> Sonnenblumenkerne	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
<b>Fette und Öle</b> → ca. 2 EL/Tag	Leinöl*), Weizenkeimöl*), Hanföl*), Chia-Öl*), Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, wenig Butter; zum Braten: Kokosöl	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
<b>Getränke</b> → 1,5-2 Liter/Tag	Wasser, ungezuckerter Tee – besonders grüner Tee Kräutertee; bis zu drei Tassen Kaffee (schwarz)	Fruchtsaft, Softdrinks, Sojadrink, Milchmixgetränke (s. u.), Alkohol; <b>in Maßen:</b> Wein
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b> 2 Portionen/Woche	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt; Schalentiere: Flusskrebs, Garnele, Hummer, Shrimps, Krabben	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt, paniertes Fisch
<b>Magere Wurstwaren und mageres Fleisch</b> max. 1-2 Portionen/Woche (bis 100 g Rohgewicht)	<u>In Maßen:</u> Hühnerfleisch, Putenfleisch/-aufschnitt, <u>seltener:</u> Rinderfilet, Kalbfleisch oder Wild, Corned Beef	Generell Schweinefleisch, wie Schinkenspeck, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck, und Wurstwaren – ob Aufschnitt, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst; paniertes Fleisch
<b>Eier, Milchprodukte, Käse</b>	Eier (max. 2-3 pro Woche) <u>In Maßen:</u> Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; <u>Selten:</u> Sahne, saure Sahne, Crème fraîche; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella, körniger Frischkäse; Sahne, Schmand, Crème fraîche	Gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Sahnequark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

\*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.