

## Therapie bei Rheuma

Erstsendung: Montag, 25.01.2021, 21:00 Uhr

### Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ Die Basis der Ernährung sollte aus Gemüse, gutem Eiweiß - etwa aus Nüssen und Hülsenfrüchten - und hochwertigen pflanzlichen Ölen - etwa Lein- und Weizenkeimöl\*), Olivenöl extra vergine - sowie zuckerarmen Obstsorten bestehen.
- ✓ **Antioxidantien in Gemüse, Gewürzen und Kräutern** können die Aktivität der entzündlichen Schübe mindern.
- ✓ Antientzündlich wirken außerdem die **Omega-3-Fettsäuren** ALA, EPA und DHA. ALA findet man insbesondere in Leinöl (wichtig: schonende Verarbeitung: omega-safe oder Oxyguard), die beiden anderen in fettem Seefisch wie Lachs, Hering und Makrele sowie in Algenöl und Krillöl. **Algenöl** ist normalerweise anderen Produkten zugesetzt (z. B. Margarine, Ölen, Backwaren, Milchprodukten, Getränken) und gekennzeichnet: "Enthält DHA-reiches Öl aus der Mikroalge *Schizochytrium sp.*" (bzw. "*Ulkenia Sp.*").
- ✓ **Wenig süßen**, wenig schnelle Kohlenhydrate aus Back- und Süßwaren. Zu viel Zucker wirkt entzündungsfördernd, ebenso Weizenprodukte und Schweinefleisch.
- ✓ Bei starkem Entzündungsgeschehen und eventuell zusätzlichen chronischen Erkrankungen kann eine **pegane Ernährung** hilfreich sein: antientzündlich wie beschrieben (viel Gemüse, Kräuter, kein Zucker, alles möglichst frisch) - zudem wird **komplett auf glutenhaltiges Getreide und sämtliche Milchprodukte verzichtet**. Nach einer streng peganen Phase von mindestens 4-6 Wochen kann man versuchen, z. B. Joghurt wieder einzuführen. Dabei Ernährungstagebuch schreiben.
- ✓ **Mahlzeitenbeispiele: Frühstück:** Quark mit Früchten und Leinöl/Weizenkeimöl oder Vollkornbrot mit Frischkäse und Rohkost; oder grüner (Gemüse-)Smoothie.  
**Mittagessen:** Mischkost, z. B. zwei Handvoll Dinkel-Pasta oder Naturreis mit drei Handvoll Gemüse nach Wahl.  
**Abendessen:** z. B. Gemüsesuppe oder gedünsteter Fisch mit Gemüse. Rohkost ist für viele Menschen abends schlechter verträglich, ihre Verdauung verlangt Höchstleistungen vom Darm.
- ✓ Ein Tag pro Woche kann als **Smoothie-Fastentag** geplant werden: Frühstücksquark plus 2 x grüner Smoothie als Mahlzeitenersatz. Für mehr Vitalstoffe kann man 1 TL Weizengraspulver oder morgens ggf. 1 TL Matcha-Tee-Pulver hinzugeben.
- ✓ Längeres, darüber hinausgehendes Fasten nur unter ärztlicher Aufsicht durchführen!
- ✓ 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, Cashewkernen.
- ✓ Unfermentierte Soja-Produkte (Sojamilch, -joghurt oder Tofu) sind nicht empfehlenswert. Soja nur in fermentierter Form essen: Tempeh, Miso, Natto.

**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, 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; <b>in Maßen wegen Zuckergehalt:</b> Ananas, Banane, Birne, Kaki (Sharon), Weintraube, Süßkirsche, Mango, Honigmelone	gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
<b>Gemüse</b> → 3 Portionen/Tag	alle Salatsorten, gern mit 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	<b>in Maßen:</b> Gemüsemischungen 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

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Magere Wurstwaren und mageres Fleisch</b> max. 1-2 Portionen/Woche (bis 100 g Rohgewicht)	<b>In Maßen:</b> Hühnerfleisch, Putenfleisch/-aufschnitt, <b>seltener:</b> 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) <b>In Maßen:</b> Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; <b>Selten:</b> 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.