

Therapie bei Rheuma

Grundregeln 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 meist 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 Weißmehl-/Weizenprodukte und Schweinefleisch.
- ✓ Bei starkem Entzündungsgeschehen und eventuell zusätzlichen chronischen Erkrankungen kann eine **pegane Ernährungsphase** hilfreich sein: antientzündlich wie beschrieben (viel Gemüse, Kräuter, kein Zucker, alles möglichst frisch) - zudem wird **auf glutenhaltiges Getreide und sämtliche Milchprodukte verzichtet**. Nach 4-6 Wochen kann man versuchen, z. B. Joghurt wieder einzuführen. Dabei Ernährungs- und Symptomtagebuch 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 (mit viel Gemüse) als Mahlzeitenersatz.
- ✓ **Heilfasten nach Buchinger** hilft manchen, die Aktivität der Entzündung zu senken. Tagelanges Fasten aber nur unter ärztlicher Begleitung 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.

Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit der Hausärztin oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine individuelle ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel anteilig übernommen.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis (nicht mehr als 2 Handvoll pro Tag)	Vollkornbrot; Vollkorngetreideprodukte, bspw. aus Hafer, Dinkel; Pseudogetreide wie Amarant, Buchweizen, Quinoa; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißmehlprodukte wie Weißbrot, Toastbrot, Croissant, Weizen- und Milchbrötchen, Laugengebäck; Knäckebrot, Zwieback; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte/Fast Food
Snacks, Knabberkram (max. 1 kleine Handvoll/Tag)	In Maßen (s. links): Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakao); Nüsse (s. u.)	Süßigkeiten, Backwaren, süße Milchprodukte (s. u.), Eiscreme, Chips, Salzgebäck
Obst (1-2 Portionen/Tag – eine große Handvoll reicht aus)	Zuckerarmes Obst: Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen	In Maßen, da zuckerreich: Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Mango, Süßkirschen, Weintrauben Nicht empfehlenswert: gezuckerte Obstkonserven und Obstmus; kandierte oder gezuckerte Trockenfrüchte
Gemüse (3 große Handvoll/Tag)	Alle Salatsorten, gern mit Bitterstoffen (Chicorée, Löwenzahn), auch Blätter von roter Bete, Kohlrabi, Möhrengrün; Gurke, Fenchel, Artischocken, Hülsenfrüchte, Möhren, Spinat, Zucchini, alle Kohlarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut und alle Pilzarten; Kräuter	Gemüsemischungen mit Butter, Sahne oder Fertigsoßen
Nüsse und Samen (ca. 20 g/Tag)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne; Leinsamen, Chia-Samen	Gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 2 EL/Tag)	Leinöl*), Hanföl*), Chia-Öl*), Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, wenig Butter; zum Braten: Kokosöl	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (1,5-2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee – besonders grüner Tee Kräutertee; bis zu drei Tassen Kaffee (schwarz)	Fruchtsaft, Softdrinks, Milchlunchgetränke (s. u.), Alkohol

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Fisch und Meeresfrüchte (2 Portionen/Woche)	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt; Schalentiere: Flusskrebs, Garnelen, Hummer, Shrimps, Krabben	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt, paniertes Fisch
Wurstwaren und Fleisch (max. 1-2 Portionen/Woche je 100 g)	In Maßen: mageres Hühnerfleisch, Putenfleisch/-aufschnitt Selten: Rinderfilet, mageres Kalbfleisch oder Wild, Corned Beef	Generell Schweinefleisch, wie Schinkenspeck, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck, und Wurstwaren – ob Aufschnitt, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst; paniertes Fleisch
Eier, Milch und Milchprodukte, Käse	Eier (max. 2-3 pro Woche) In Maßen: Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett, Harzer Käse, körniger Frischkäse Selten: Sahne, saure Sahne, Schmand, Crème fraîche; Käse bis 45 % Fett i. Tr. (Schnitt-, Weichkäse, Feta, Mozzarella)	Gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Sahnequark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.