

SVEN-DAVID MÜLLER · CHRISTIANE WEISSENBERGER

Ernährungsratgeber Rheuma

Genießen erlaubt



S

schlütersche

Die besten Lebensmittel gegen Schmerzen

Ganz können Sie rheumatische Erkrankungen durch eine Umstellung der Ernährung leider nicht heilen. Die richtige Ernährung kann Schmerzen jedoch positiv beeinflussen. Vor allem für die chronische Polyarthritis ist dies wissenschaftlich belegt.

NÄHRSTOFF	SO WIRKT ER	DA FINDEN SIE IHN
Omega-3-Fettsäure	Hemmt Entzündungen	<ul style="list-style-type: none">• Fettfisch wie Lachs, Makrele, Tunfisch und Hering• Pflanzliche Öle wie Raps-, Soja- und Walnussöl
Linolsäure	Hemmt Entzündungen	<ul style="list-style-type: none">• Pflanzliche Öle wie Lein-, Raps- und Walnussöl
Vitamin E	Hemmt Entzündungen, Schützt Gelenke	<ul style="list-style-type: none">• Fettfisch wie Lachs, Makrele, Tunfisch und Hering• Pflanzliche Öle wie Raps-, Soja- und Walnussöl• Weizenkeime, Getreideprodukte, frisches Gemüse
Vitamin C	Aktiviert Vitamin E	<ul style="list-style-type: none">• Orangen, Kiwis, Zitronen, Bananen, Erdbeeren, Sanddorn• Broccoli, Kohl, Kartoffeln, Tomaten
Selen	Aktiviert Vitamin E	<ul style="list-style-type: none">• Fisch• Nüsse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte
Vitamin D	Beugt Osteoporose vor	<ul style="list-style-type: none">• Fettfisch wie Lachs, Makrele, Tunfisch und Hering• Eigelb• Bewegung im Freien (Vitamin-D-Synthese durch UV-Strahlen)
Kalzium	Beugt Osteoporose vor	<ul style="list-style-type: none">• Fettarme Milch, fettarme Milchprodukte und Käse

So tauschen Sie Lebensmittel rheumagesund aus

DAS HABEN SIE BISHER GEGESSEN:	DAS SOLLTEN SIE BESSER ESSEN:
Frühstück und Brotzeit	
Weißbrot und Weißmehlprodukte	Vollkornbrot und Vollkornprodukte
Wurst und Käse	Gemüsescheiben, Kräuter und Gewürze auf Quark, vegetarische Aufstriche, geräucherter Fisch
Schmalz und Butter	Sonnenblumen-, Diät- oder Reformmargarine
Nuss-Nougat-Aufstrich	Marmelade, Honig, Zuckerrübensirup
Zucker	Diabetikerzucker und Süßstoffe
Mittagessen	
Steaks und Würstchen	Hackfleisch mit Möhrenraspeln und Quark verlängert, Fisch, gegrilltes Gemüse, Soja- und Tofuprodukte
Gulasch und Geschnetzeltes	Fischragout, Soja- und Tofuprodukte
Bratfett	Raps-, Soja- und Walnussöl
Frittierte und fettreiche Beilagen wie Pommes frites, Kartoffelpuffer, Krokette und Bratkartoffeln	Folien- und Pellkartoffeln, Kartoffelpüree, Reisgerichte, Hirse-Risotto (z. B. Seite 92), getoastetes Vollkornbrot
Salz	Kräuter und Gewürze, Zwiebeln, Knoblauch, Art der Zubereitung ändern: Grillen, Rösten, Toasten
Ei und Eierwaren	Ei-Ersatzprodukte und eifreie Alternativprodukte wie Hartweizengrießnudeln
Fertigsalatdressing	Selbstgemachtes Essig-Öl- oder Joghurt-Dressing (Seite 46)
Getränke	
Alkohol	Mineralwasser, Gemüse- oder Fruchtsäfte, Tee

Wann kleine Ernährungssünden erlaubt sind

Eine Ernährungsumstellung muss nicht Verzicht bedeuten. Sie sollten jedoch darauf achten, was Sie wann essen und dabei schädliche Fette vermeiden. Das Motto: Alles in Maßen!

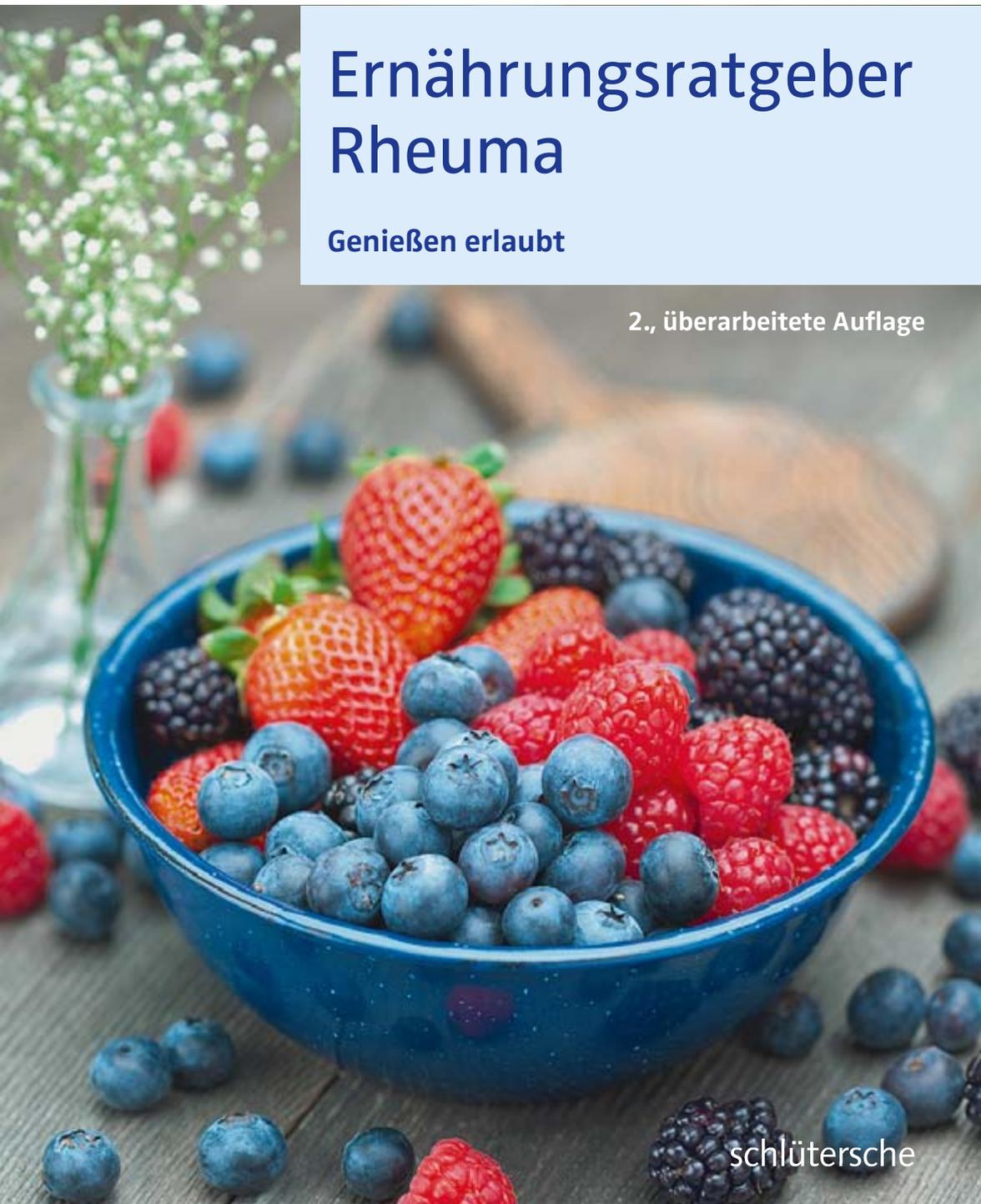
- **Fleisch:** Essen Sie maximal ein bis zwei kleine Fleischmahlzeiten pro Woche. Eine Fleischmahlzeit ist dann klein, wenn das Rohgewicht des Fleisches höchstens 100 g beträgt.
- **Wurst:** Einmal die Woche darf Ihr Vollkornbrot Bekanntschaft mit gekochtem Schinken, Putenbrust, Aspikwurst oder Corned Beef machen. Mehr als eine Scheibe sollte es jedoch nicht sein, denn Fleischverzehr verstärkt die Entzündung.
- **Käse:** Ihre neue Lieblingskäsesorte ist ein fettarmer Käse mit maximal 30 % F. i. Tr., z. B. Hüttenkäse oder Harzer Käse. Zweimal pro Woche dürfen Sie sich davon ein Stück genehmigen.
- **Schwarzer Tee und Kaffee:** Beides ist nicht verboten, Sie sollten aber darauf achten, nicht mehr als vier Tassen am Tag zu sich zu nehmen. Probieren Sie stattdessen lieber einen selbstgemachten Fruchtshake (Seite 61), der wertvolle Ballaststoffe und Vitamine enthält.
- **Alkohol:** Zu besonderen Anlässen ist ein Glas Wein, Sekt oder Bier erlaubt. Stimmen Sie den Verzehr aber unbedingt mit Ihrem Arzt ab; nur er kann einschätzen, welche Wechselwirkungen mit Ihren Medikamenten eintreten können!

SVEN-DAVID MÜLLER · CHRISTIANE WEISSENBERGER

Ernährungsratgeber Rheuma

Genießen erlaubt

2., überarbeitete Auflage



schlütersche

6 VORWORT

9 RHEUMA – DAS MÜSSEN SIE WISSEN

10 Die verschiedenen Rheumatypen

13 Die geläufigsten Rheuma-Medikamente

17 DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN – DAS IST JETZT WICHTIG

18 Ernährungsempfehlung für alle rheumatischen Erkrankungen

18 Unbedingt Mangelzustände vermeiden

18 Unbedingt Übergewicht vermeiden

22 Richtig trinken bei Rheuma

24 Seien Sie nicht zu streng mit sich

25 Ernährung bei chronischer Polyarthrit

25 Entzündungen lindern

36 Osteoporose vorbeugen

38 Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Entzündungen

38 Fasten bei Rheuma?

42 Tagesplan für Rheumatiker

44 15 Tipps für das tägliche Leben



51 **70 REZEPTE – LECKER ESSEN BEI RHEUMA**

52 **Leckere Frühstücksideen**

- 52 Grapefruit-Orangen-Müsli
- 54 Birnenmüsli
- 56 Frischkornmüsli
- 57 Vitales Obstfrühstück
- 58 Kräuter-Paprika-Dip
- 59 Oliven-Peperoni-Aufstrich
- 60 Körnige Brezeln
- 61 Schlemmerfrühstück
- 62 Sesambrötchen

64 **Herzhafte Mittagessen**

- 64 Kartoffel-Kerbel-Suppe
- 66 Kartoffel-Gemüsesuppe mit frischem Majoran
- 68 Karottensuppe
- 70 Linseneintopf
- 72 Gratinierte Wirsing-Röllchen
- 74 Sprossenpfanne „Asia“
- 75 Paprika-Weizen-Pfanne
- 76 Reisbällchen à la italiana
- 78 Gefüllte Tomaten mit Mozzarella
- 80 Nudeln mit Thunfisch
- 81 Schellfisch auf Ingwergemüse
- 82 Lachs mit grünen Nudeln
- 84 Fischfilet „Sylt“
- 86 Fisch im Tomaten-Oliven-Bett
- 87 Gemüsepfanne mit Lachs

- 88 Makrelenfilet im Gemüsebett
- 90 Basilikum-Spaghetti
- 91 Überbackene Spinatkartoffeln
- 92 Nussiger Kräuterris à la mediterranée
- 92 Hirse-Risotto
- 93 Gebratener Weizen
- 94 Gebratenes Rindfleisch „Hong Kong“
- 95 Broccoli-Kartoffel-Püree
- 96 Kräutersauce nach hessischer Art
- 97 Paprikasauce
- 98 Pikante Mais-Meerrettichsauce
- 98 Apfel-Curry-Chutney

- 100 Leichte Abendessen und Salate**
- 100 Eisbergsalat mit Mandarinen
- 101 Tomaten-Grünsalat
- 102 Gurkensalat mit Dill
- 102 Blattsalat mit Feigen und Ziegenkäse
- 103 Fruchtiger Rohkost-Salat
- 104 Chinakohlsalat mit Apfel und Walnuss
- 106 Bunter Chicoréesalat
- 107 Rucolasalat mit warmem Dressing
- 108 Bunter Kartoffelsalat à la Mama
- 110 Herzhaftes Baguette
- 111 Krebsalat mit Mangos
- 112 Hefefladen
- 113 Brötchen mit Kräuterbelag

- 114 Thunfisch-Sandwich „Vitale“
- 116 Fisch-Gemüse-Aspik
- 117 Champignon-Nudel-Pfanne
- 118 Fischfrikadellen
- 119 Pilz-Mais-Pfanne
- 120 Italienisches Gemüsegratin
- 121 Kidneybohnen-Dip
- 122 Kartoffelpuffer mit Apfelkompott

- 124 **Süße Mahlzeiten, Kuchen und Desserts**
- 124 Hüttenkäse mit heißen Himbeeren
- 126 Grießauflauf
- 127 Fruchtiger Milchreis mit Krokant
- 128 Überbackener Reis-Kirschauflauf
- 129 Quark mit beschwipsten Früchten
- 130 Grüne Grütze
- 132 Vanillequark
- 132 Fruchtsauce
- 133 Mandel-Birnen-Joghurt
- 134 Erdbeercreme
- 136 Aprikosen-Quark-Torte
- 138 Apfeltaschen
- 140 Orangen-Birnen-Dessert

- 142 **ANHANG**
- 142 **Wichtige Adressen**
- 143 **Register**



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

unter Rheuma versteht man eine Gruppe von etwa 450 verschiedenen Erkrankungen des Bewegungsapparates, die unter dem Begriff „Rheumatischer Formenkreis“ zusammengefasst werden. Betroffen sind Gelenke, Muskeln, Knochen oder Sehnen, die von Verschleißerscheinungen gekennzeichnet (Arthrose) und häufig entzündet sind (Arthritis). Rheuma ist eine chronische Erkrankung, unter der nicht nur ältere Menschen leiden.

Es gibt leider keine ausgesprochene „Rheumadiät“ – dazu sind die einzelnen rheumatischen Erkrankungen viel zu unterschiedlich. Doch Patienten, die ihre Ernährung auf eine gesunde, vollwertige Kost umstellen, unterstützen damit wirksam die Therapie. Die richtige Ernährung kann helfen, Schmerzen zu lindern und den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.

Wir zeigen Ihnen, worauf Sie dabei besonders achten müssen und wie Sie das theoretische Wissen gleich praktisch in der Küche umsetzen können.

Erstes Ziel übergewichtiger Rheumatiker ist die Gewichtsabnahme. Das schont die Gelenke, die durch zu viele Kilos zusätzlich belastet werden. Dabei ist es wichtig, tierische Fette zu meiden, die die Entzündungsprozesse noch verstärken. Omega-3-Fettsäuren aus Fisch und bestimmten Pflanzenölen lindern dagegen erwiesenermaßen die Entzündungserscheinungen. Wichtig ist auch eine ausreichende Versorgung mit Immunstoffen wie Vitamin C und E und sekundären Pflanzenstoffen.

Wir begleiten Sie bei Ihrer Ernährungsumstellung mit 70 leckeren, reizarmen Rezepten für Frühstück, Mittagessen und

Abendbrot – auch Desserts und Zwischenmahlzeiten sind erlaubt. Unsere Rezepte sind leicht umzusetzen und unterstützen Sie wirkungsvoll bei der Gewichtabnahme. Sie sind außerdem arm an tierischen Fetten, dafür voller gesunder Vitamine und wertvoller Ballaststoffe und wirken so Entzündungen entgegen.

Pro Portion ist der Gehalt an den Vitaminen C und E, an Ballaststoffen sowie, wo sinnvoll, Kalzium und Omega-3-Fettsäuren neben den üblichen Nährstoffen genau angegeben. Alle Rezepte entsprechen den aktuellen Ernährungsrichtlinien und beweisen, dass Ernährungstherapie und Genuss keineswegs im Widerspruch stehen müssen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen!

*Ihr
Sven-David Müller*

*Ihre
Christiane Weißenberger*

***„Die richtige Ernährung kann helfen,
Schmerzen zu lindern und den Krank-
heitsverlauf positiv zu beeinflussen.“***



**Christiane
Weißenberger**
*Diätassistentin/
Diabetesassistentin*



Sven-David Müller
*M. Sc., Diätassistent
Diabetesberater DDG
und Gesundheits-
publizist*



RHEUMA – DAS MÜSSEN SIE WISSEN

Unter dem Begriff Rheuma (griechisch rheo = ich fließe) werden Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat mit fließenden, reißenen und ziehenden Schmerzen zusammengefasst, die oft mit Einschränkung der Beweglichkeit einhergehen. Die medizinisch korrekte Bezeichnung für Rheuma ist „Krankheiten des rheumatischen Formenkreises“.

Die verschiedenen Rheumatypen

Unter Rheuma werden etwa 450 verschiedene Erkrankungen zusammengefasst, die eines gemeinsam haben: Eine Entzündung von Gelenken, Bindegewebe und Muskeln, die immer wieder aufflammt und zu Schmerz, Schwellung und Bewegungseinschränkung führt. Die Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises sind nicht zuletzt wegen ihrer Vielzahl recht schwierig zu diagnostizieren.



Rheumatische Erkrankungen sind recht schwierig zu diagnostizieren.

Wegen der unglaublichen Vielfalt werden die rheumatischen Erkrankungen in drei große Gruppen eingeteilt:

- Entzündliche Rheumaerkrankungen
- Verschleißbedingte Rheumaerkrankungen
- Weichteilrheumatismus, z. B. Fibromyalgie

Die häufigsten Formen von Rheuma sind rheumatoide Arthritis, Arthrose, Weichteil-Rheumatismus und Wirbelsäulenverschleiß. Innerhalb dieser groben Gliederung gibt es viele Sonderformen, wie zum Beispiel die Gicht oder die Bechterewsche Krankheit. Sprechen Ärzte von Rheuma, meinen sie in der Regel die rheumatoide Arthritis, auch chronische Polyarthritits genannt. Damit wird eine chronische Entzündung der Gelenke bezeichnet, die vor allem die Finger, Hand-, Ellbogen-, Knie-, Fuß- und Halswirbelsäulengelenke symmetrisch, d. h. seitengleich links und rechts befällt.



Rheumatische Erkrankungen können Gelenke oder das Bindegewebe betreffen.

Die Ursachen für Rheuma sind noch nicht vollständig erforscht. Wir wissen heute aber, dass neben erblichen Faktoren, die sowohl bei den entzündlichen („Entzündungsrheuma“, z. B. Arthritis) als auch bei den verschleißbedingten rheumatischen Erkrankungen („Abnützungsrheuma“, z. B. Arthrose) eine wesentliche Rolle spielen, bakterielle Infektionen, Stress sowie chemische (z. B. Metalle) und physikalische (z. B. Tragen, Heben) Einwirkungen wichtige Auslöser sind.

Gesichert ist außerdem, dass immunologische Mechanismen beteiligt sind: Bei rheumatischen Erkrankungen greift das Immunsystem den Körper an und verursacht so schmerzhafte Entzündungen.

Man weiß auch, dass die Entzündungsprozesse von bestimmten hormonähnlichen Botenstoffen, den sogenannten Eicosanoiden, unterstützt werden. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass Entzündungsprozesse im Körper vermindert werden, wenn der Körper wenig entzündungsfördernde Eicosanoide bildet. Eine Er-

Bei rheumatischen Erkrankungen greift das Immunsystem den Körper an und verursacht so schmerzhafte Entzündungen.



nährung für Patienten mit chronischer Polyarthrits sollte folglich in erster Linie die Bildung dieser Botenstoffe verringern. Doch dazu später mehr.

Typische Rheumaerkrankungen

Die **rheumatoide Arthritis**, auch **chronische Polyarthrits** genannt, ist eine Erkrankung, bei der es zu Entzündungen der Gelenkflüssigkeit und im Verlauf zur Zerstörung des Gelenkknorpels kommt. Zu Beginn sind meist die kleinen Fingergelenke betroffen. Typisch sind Bewegungsschmerzen und Gelenkschwellungen mit Morgensteifigkeit.

Beim **Morbus Bechterew** sind die Wirbelsäule, die Extremitätengelenke und die Sehnenansätze entzündlich verändert. Besonders nachts und morgens treten Rücken-, Gesäß- und Wirbelsäulenschmerzen auf. Im Laufe der Jahre kommt es zu einer zunehmenden Bewegungseinschränkung der Wirbelsäule.

Die **Fibromyalgie** ist durch chronische, generalisierte Schmerzen im Bereich der Muskulatur, des Bindegewebes und der Knochen gekennzeichnet. Hinzu kommen Begleitsymptomen wie Müdigkeit, Schlafstörungen, Morgensteifigkeit, Konzentrations- und Antriebschwäche.

Mit **Arthrose** werden Gelenkerkrankungen beschrieben, die aufgrund von Veränderungen des Gelenkknorpels entstehen. Dadurch bildet sich dann der Knochen im Gelenkbereich um. Die Betroffenen leiden unter Schmerzen, Muskelverspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schwellungen im Bereich der betroffenen Gelenke.

Unter Rheuma versteht man in der Regel die chronische Polyarthrits.