

SONJA CARLSSON

Vegetarisch genießen bei Rheuma und Gicht

Mit der richtigen Ernährung
Schmerzen lindern

Über 80
neue Rezepte



Die besten Lebensmittel gegen Schmerzen

Die richtige Ernährung kann Schmerzen positiv beeinflussen. Vor allem für die chronische Polyarthrit und die Gicht ist dies wissenschaftlich belegt.

NÄHRSTOFF	SO WIRKT ER	DA FINDEN SIE IHN
Omega-3-Fettsäuren	Hemmen 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-, Sonnenblumen- und Walnussöl
Vitamin E	Hemmt Entzündungen und 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	Wirkt antioxidativ und unterstützt Vitamin E	<ul style="list-style-type: none">• Orangen, Kiwis, Zitronen, Bananen, Erdbeeren, Sanddorn• Brokkoli, Kohl, Kartoffeln, Paprikaschoten, Tomaten
Selen	Wirkt antioxidativ und unterstützt Vitamin E	<ul style="list-style-type: none">• Fisch• Nüsse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte
Vitamin D	Unterstützt die Kalziumaufnahme und 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	Stärkt die Knochen und beugt Osteoporose vor	<ul style="list-style-type: none">• Fettarme Milch, fettarme Sauermilchprodukte, Frischkäse, Käse bis 45 % F. i. Tr.

So tauschen Sie Lebensmittel rheuma- und gichtgesund aus

DAS HABEN SIE BISHER GEGESSEN:	DAS SOLLTEN SIE BESSER ESSEN:
Frühstück und Brotzeit	
Weißbrot und Weißmehlprodukte	Vollkornbrot und Vollkornprodukte
Wurst und fettreicher Käse	Gemüsescheiben, Kräuter und Gewürze auf Quark, vegetarische Aufstriche, geräucherter Lachs, Käse bis 45 % F. i. Tr., Frischkäse bis 20 % F. i. Tr.
Schmalz und Butter	Sonnenblumen-, Diät- oder Reformmargarine
Nuss-Nugat-Creme, Erdnussbutter	Konfitüre, Honig, Zuckerrübensirup, Fruchtmus
Mittagessen	
Steaks und Würstchen	Soja- und Tofuprodukte, gegrilltes Gemüse, Gemüse- und Getreidebratlinge
Gulasch, Geschnetzeltes, Hackfleisch	Fischragout, Soja- und Tofuprodukte, Gemüsegerichte aus dem Wok
Bratfett	Raps-, Soja-, Sonnenblumen- und Walnussöl
Frittierte und fettreiche Beilagen wie Pommes frites, Kroketten und Bratkartoffeln	Folien- und Pellkartoffeln, Kartoffelpüree, Reis- und Getreidegerichte, Gemüsepuffer, getoastetes Vollkornbrot
Salz	Kräuter und Gewürze, Zwiebeln, Knoblauch; Art der Zubereitung ändern: Grillen, rösten, tosten
Ei und Eierteigwaren	Eifreie Hartweizengrießnudeln, wenig Eier pur
Fertigsalatdressing, Mayonnaise	Selbstgemachtes Essig-Öl- oder Joghurt-Dressing
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 lautet: **Alles in Maßen!**

- **Fleisch:** Wenn Sie nicht komplett auf Fleisch verzichten möchten, essen Sie nur ein bis zwei kleine Fleischmahlzeiten pro Woche. Eine Fleischmahlzeit ist dann klein, wenn das Rohgewicht des Fleisches höchstens 100 g beträgt.
- **Wurst:** Das gilt auch für 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.
- **Kuchen und Torten:** Wählen Sie nur Obstkuchen und -torten, aber ohne Sahne und Buttercreme. Belassen Sie es bei einem gelegentlichen Stück. Auch Kekse und Plätzchen bitte nur ausnahmsweise essen. Bevorzugen Sie Vollkornkekse!
- **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, der wertvolle Ballaststoffe und Vitamine enthält.
- **Alkohol:** Zu besonderen Anlässen ist ein Glas Wein, Sekt oder Bier erlaubt. Stimmen Sie den Verzehr aber mit Ihrem Arzt ab; nur er kann einschätzen, welche Wechselwirkungen mit Ihren Medikamenten eintreten können!

A photograph of fresh green herbs, likely dill, lying on a light-colored wooden cutting board. The herbs are vibrant green and appear to be freshly washed, with some water droplets visible on the leaves. The background is a plain, light-colored surface.

SONJA CARLSSON

Vegetarisch genießen bei Rheuma und Gicht

Mit der richtigen Ernährung
Schmerzen lindern
Über 80 neue Rezepte

schlütersche



4 **VORWORT**

7 **VEGETARISCHE ERNÄHRUNG BEI RHEUMA UND GICHT – GESUND GENIESSEN**

8 **Rheuma hat viele Gesichter**

9 Der rheumatische Formenkreis

10 Viele Krankheiten, ein Symptom: der Schmerz

10 Die Entzündung

14 **Die Bedeutung der Ernährung**

15 Normalgewicht entlastet die Gelenke spürbar

00 Pflanzliche Kost: die Harnsäure im Blick behalten

19 Mehrere kleine Mahlzeiten versorgen den Körper optimal

19 Gesunde Garmethoden für eine vitaminreiche Ernährung

20 Purine (Harnsäure) reduzieren, Gicht vorbeugen

21 **Die Bedeutung von Bewegung**

23 **REZEPTE: DIE KRANKHEIT IM GRIFF MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG**

24 Nahrhaftes aus der Milch – Käse, Joghurt & Co.

47 Frisch geerntet und verarbeitet – Salat, Gemüse, Kartoffeln und Obst

82 Ran ans Korn – Getreideprodukte

100 Hülsenfrüchte und Eier – wertvolle Eiweißlieferanten

117 Fix fertig – Kochen mit bequemen Produkten

129 Gegen den Durst – Drinks ohne Alkohol

156 **ANHANG**

156 **Adressen, die weiterhelfen**

158 **Rezeptregister**



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

wer unter Rheuma oder Gicht leidet, ist geprägt vom Schmerz, von eingeschränkter Bewegung und von einer schlechten Lebensqualität. Und – aufgrund des Dauerschmerzes – oft auch von schlechter Laune. Das beste Beispiel für diese Erkrankungen findet sich im Märchen „Hänsel und Gretel“: Die bildlichen Darstellungen und die Beschreibung der Hexe, einer bösen, einsamen und buckligen Frau, werden heute von vielen Wissenschaftlern mit rheumatischen Krankheitsbildern in Verbindung gebracht. Rheumatische Erkrankungen gab es schon immer, sie waren lange Zeit aber nicht als solche bekannt.

Finden Sie sich auf gar keinen Fall mit Ihren Schmerzen ab! Es gibt so viele Gründe, die Lebensfreude zu steigern. Denken Sie an den Partner, an Ihre Kinder, die Enkel, mit denen Sie gerne etwas unternehmen möchten, denken Sie, wenn nötig, auch ans Abnehmen, an neue und schicke Kleidung, an ein Wohlfühlgefühl und mehr Beweglichkeit im Alltag, an neue Kontakte und mehr Teilnahme am aktiven Leben, an ein Hobby und an alles, was Ihnen Freude macht. Medikamente sind das eine, sie helfen aber nur, den Schmerz zu lindern oder zu unterdrücken. Rheuma und Gicht lassen sich nicht „wegoperieren“ wie ein eitriger Abszess oder mit Salbe behandeln wie eine Sportverletzung.

Eine besonders wichtige Säule der Therapie ist die Ernährung! Sie auf mehr Pflanzenkost umzustellen ist ganz einfach und auf Dauer erfolgreich – und dazu noch frisch und schmackhaft. Mit

*„Finden Sie sich nicht
mit Ihren Schmerzen ab!“*



einer betont pflanzlichen Kost können Sie Ihren Schmerzen entgegenwirken, dabei Gewicht verlieren und den allgemeinen Gesundheitsstatus verbessern, weil sie eine große Palette an Mineralstoffen, Vitaminen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen auf den Teller bringt! All diese Stoffe sind als Hilfskräfte im Kampf gegen die Entzündung und den Schmerz zu sehen und wichtig für die Stabilisierung der Knochen sowie die Stärkung der Abwehrkräfte.

Sie müssen dabei keineswegs auf schmackhaftes Essen verzichten! Essen Sie regelmäßig Seefisch, am besten zweimal pro Woche kalorienarm zubereitet. Viele Gerichte in diesem Buch harmonisieren hervorragend mit Fisch. Wenn Sie sich nicht ganz vegetarisch ernähren möchten, dürfen Sie auch Fleisch essen, aber nur in kleinen Mengen und nicht jeden Tag. Bevorzugen Sie mageres Fleisch, idealerweise Geflügel (ohne Haut!). Zurückhaltung ist auch bei Wurst angesagt. Wenn Sie an einem Tag Wurst essen, dann bitte kein Fleisch – und umgekehrt. Wählen Sie lieber Käse für die Brotzeit, dazu Radieschen, Gurke oder Tomate.

In meinem Buch möchte ich Ihnen die Vielfalt der vegetarischen Kost vorstellen und Sie dazu einladen, mehr pflanzliche Gerichte in Ihre täglichen Essgewohnheiten einzubeziehen. Lassen Sie sich überraschen von dem Erfolg, der allein durch eine Ernährungsumstellung erreicht werden kann.

Sonja Carlsson
Diplom-Ökotrophologin



„Sie müssen nicht auf leckeres Essen verzichten.“



VEGETARISCHE ERNÄHRUNG BEI RHEUMA UND GICHT – GESUND GENIESSEN

Bei Rheuma handelt es sich nicht um eine einzige Erkrankung, Rheuma tritt in einer Vielzahl verschiedener Formen auf. So zählen u. a. Arthrose, Osteoporose und Arthritis zu den Krankheiten des sogenannten rheumatischen Formenkreises. Rund 20 Millionen Menschen in Deutschland sind von rheumatischen Erkrankungen betroffen. An der Stoffwechselerkrankung Gicht leiden etwa fünf Prozent der Deutschen, Männer zehnmal so häufig wie Frauen. So schmerzhaft Verläufe der Krankheiten sind: Alle Symptome bessern sich mit einer Nahrungsumstellung.



Rheuma hat viele Gesichter



Zum „Rheumatischen Formenkreis“ gehören rund 100 Krankheitsbilder.

Wenn von Rheuma die Rede ist, geht es nicht um *eine* Krankheit, sondern um die Krankheiten des „Rheumatischen Formenkreises“, zu dem – so die Deutsche Rheuma-Liga – rund 100 Krankheitsbilder gehören. In amerikanischen Quellen ist sogar von 200 verschiedenen Arten dieser Erkrankung die Rede. Auch die Gicht ist eine rheumatische Erkrankung. Ebenso zählt die Osteoporose als Folgekrankheit dazu. Beide werden auch zu den Stoffwechsellkrankheiten gezählt.

Etwa 20 Millionen Menschen in Deutschland sind von Rheuma betroffen – deshalb muss das große Spektrum „Rheuma“ ebenso zu den Volkskrankheiten gezählt werden wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten und Übergewicht. Rheuma ist kein Phänomen des Alters, obwohl es im Alter gehäuft vorkommt. Schon bei kleinen Kindern und Jugendlichen treten die diversen Krankheitsbilder auf.

Rheumatische Erkrankungen sind eine immunologische Reaktion und vorwiegend genetisch bedingt. Es gibt demnach in der Familie die Veranlagung, früher oder später an Rheuma zu erkranken. Das kann passieren, muss aber nicht sein. Viele Faktoren in der gesamten Lebensweise spielen dabei zusammen. Der renommierte Rheumaspezialist Prof. Dr. Olaf Adam bringt es auf den Punkt: „Der Rheumatiker hat die Hälfte seiner Krankheit selbst in der Hand.“ Damit meint er, dass eine richtige Ernährung, das richtige Körpergewicht und die richtige Belastung des Bewegungsapparates den Krankheitsverlauf entscheidend beeinflussen. An diesen Punkten müssen die Patienten ansetzen, um einerseits Medikamente reduzieren bzw. völlig ohne sie auskommen zu können und andererseits an Lebensqualität und Lebensfreude zu gewinnen. Denn eine Heilung der rheumatischen Erkrankungen gibt es bis heute nicht, aber eine deutliche Linderung der Schmerzen sowie der Bewegungsbeeinträchtigung,



Sie selbst können den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

eine Vermeidung von Nebenwirkungen durch die Arzneimittel und eine Verlangsamung von Knochenschwund (Osteoporose).

Krankheiten des rheumatischen Formenkreises

Rheumatoide Arthritis (chronische Polyarthritis)

Psoriasis-Arthritis

Morbus Bechterew (Spondylitis ankylosans)

Arthritis bei Polymyalgia rheumatica

Arthritis bei Colitis ulcerosa

Arthritis bei Morbus Crohn (Ileitis terminalis)

Fingerpolyarthrose

Aktivierete Arthrose

Reaktive Arthritiden mit chronischem Verlauf

Gicht (Hyperurikämie)

Knochenschwund (Osteoporose)

Systemischer Lupus erythematodes

Der rheumatische Formenkreis

Unter dem rheumatischen Formenkreis versteht man alle Arten von Entzündungsleiden des Bewegungsapparates, also von Muskeln, Gelenken, Sehnen, Bändern und auch des Bindegewebes. Auch Folgeerscheinungen dieser Erkrankungen wie Osteoporose werden zum rheumatischen Formenkreis gezählt. Neben den entzündlichen rheumatischen Erkrankungen gibt es auch die degenerativen Prozesse, die mit der Zeit zur Zerstörung von Knochen- und Knorpelsubstanz führen. Dazu zählt unter anderem die Gicht.

Häufigkeit rheumatischer Erkrankungen in Deutschland

Rheumatische Erkrankungen insgesamt: 20 Millionen Betroffene, davon:

- Arthrose: 5 Millionen, meist über 60 Jahre alt
- Osteoporose: 5 Millionen, meist über 60 Jahre alt
- Schmerz- und Muskelerkrankungen, Fibromyalgie: 1 bis 2 Millionen, überwiegend Frauen ab 35 Jahre
- Rheumatoide Arthritis: 440.000 Betroffene, meist Frauen im Alter zwischen 50 und 70 Jahre
- Morbus Bechterew: 0,4 bis 2 Prozent der Bevölkerung
- Juvenile idiopathische Arthritis: ca. 15.000 betroffene Kinder und Jugendliche, jährlich 1500 Neuerkrankungen
- Rückenleiden: ca. 7 Millionen Betroffene

Quelle: Deutsche Rheuma-Liga

Viele Krankheiten, ein Symptom: der Schmerz

So vielfältig die rheumatischen Krankheiten auch gelagert sind, allen gemeinsam ist der Schmerz. Schon in der griechischen Antike war der Rheumatismus bekannt. Der griechische Arzt Hippokrates gab der Krankheit ihren Namen, denn er bezeichnete damit die fließenden, reißenden und ziehenden Schmerzen am gesamten Bewegungsapparat. Der Schmerz wird ausgelöst durch eine Entzündung, und diese wiederum wird durch Entzündungsmediatoren hervorgerufen, auch „Botenstoffe“ genannt.

Die Entzündung

Eine Entzündung ist von drei Merkmalen gekennzeichnet: Rötung, Schwellung, Erwärmung des Gewebes. Die Schwellung drückt auf die Nerven – und das tut höllisch weh!

Eine Entzündung kann sehr viele Ursachen haben. Im Falle der rheumatischen Erkrankungen sind meist die Immunzellen schuld, die überreagieren (immunologische Reaktion). Sie sind



Rötung, Schwellung und Erwärmung sind typische Merkmale.

extrem aktiv und setzen ständig Entzündungsprozesse in Gang, die man durch Medikamente, aber auch durch eine adäquate Ernährung reduzieren kann. Was im intermediären Stoffwechsel abläuft, lässt sich nur durch Medikamente in Schach halten, was aber von außen über die Ernährung hereinkommt, hat jeder Patient selbst in der Hand. Denn über bestimmte Nahrungsmittel gelangen sogenannte Entzündungsvermittler in den Körper. Das sind vor allem die hochwirksamen Eikosanoide, Gewebshormone, zu denen die Prostaglandine und Leukotriene zählen. Außerdem ist die in tierischem Fett enthaltene Arachidonsäure ein Botenstoff für den Entzündungsschmerz. Alle diese Substanzen sind Schmerzauslöser, denn sie schüren die Entzündung regelrecht und fachen sie an. Diese zu mindern ist neben der Gewichtsreduktion das Hauptziel der Ernährung bei Rheuma und Gicht.

Die Symptome aller entzündlichen rheumatischen Krankheiten verbessern sich durch eine Ernährungsumstellung – aber auch jeder andere Rheumatiker mit degenerativen Erkrankungen tut gut daran, die Ernährung zu überdenken und in die Therapie einzubeziehen. Wer ständig Medikamente einnehmen muss, kann durch eine gesündere, an die Krankheit angepasste Ernährung die Arzneimitteldosis senken und dennoch die Beschwerden lindern.

Was wirkt der Entzündung und dem Schmerz entgegen?

Der Rheuma- und Gichtpatient muss wissen, welche Stoffe in der Nahrung für ihn gut sind, welche die Entzündung begünstigen und auf welche man ein besonderes Augenmerk hinsichtlich Begleit- und Folgeerscheinungen haben muss. Es geht darum, Kalorien zu sparen, die richtigen Fette zu sich zu nehmen, reichlich Kalzium zuzuführen, Harnsäure in der Kost zu reduzieren, viel zu trinken und auf eine vollwertige, pflanzenbetonte Kost zu achten, um ein Normalgewicht zu erreichen. Ein vitamin- und mineralstoffreicher Speiseplan, der auch reichlich sekundäre Pflanzen-



Mit der richtigen Ernährung gelangen Entzündungshemmer in den Körper.

stoffe enthält, ist ideal, um Entzündungsprozesse zu verhindern und dem Schmerz effektiv entgegenzuwirken.

Fettreiche tierische Lebensmittel müssen in den Hintergrund treten, der Schwerpunkt der Ernährung sollte auf pflanzlicher Kost mit wertvollen Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffen liegen, Milchprodukte (möglichst fettarm) und Käse sind ebenfalls fester Bestandteil des Speisezettels. Auch der regelmäßige Verzehr von Seefisch ist anzuraten – er ist ebenso ein idealer Begleiter von vegetarischen Gerichten mit Gemüse, Kartoffeln, Reis und Pasta, wie ich sie in diesem Buch vorstelle.

Auch kurzfristiges Fasten bringt nach akuten Schmerzattacken eine deutliche Besserung. Dabei darf man jedoch das Trinken nicht vergessen: drei bis vier Liter mineralstoffreiche Flüssigkeit pro Tag (Gemüsebrühe, Mineralwasser, Tee) sind in der Zeit ein Muss.

Während des Fastens produziert der Körper selbst enorme Mengen an Kortison, das die Aufgabe des Medikamentes übernimmt und den Schmerz ausschaltet. Außerdem werden durch den Verzicht auf feste Lebensmittel „Glückshormone“ (Endorphine) freigesetzt, die ebenfalls dem Schmerz entgegenwirken. Auch die entzündungsfördernde Arachidonsäure wird durch Fasten minimiert.

Während des Fastens kann sich der Körper erholen und endlich schmerzfrei sein. Im Anschluss an die Fastentage (nur zwei bis drei Tage!) sollte man sich über eine Ernährungsumstellung klar werden. Denn die Besserung tritt nur während der Fastenzeit ein, beim Übergang auf die normale, arachidonsäurehaltige Ernährung flammt die Entzündung wieder auf. Wird aber im Anschluss an das Fasten eine überwiegend vegetarische Ernährung praktiziert, bleibt die Besserung erhalten.

Verschiedene Maßnahmen, die Sie teilweise selbst in der Hand haben, tragen also zu einem positiven Verlauf rheumatischer Erkrankungen bei. Von der Ernährungsseite gibt es



Bei akuten Schmerzattacken hilft kurzfristiges Fasten.



Purine sind Bestandteile der Nukleinsäuren. Sie werden im Körper zu Harnsäure abgebaut.



Eine gesunde, ausgewogene Ernährung trägt maßgeblich zur Linderung der Beschwerden bei.

folgende Ansätze, auf die ich im Folgenden genauer eingehen werde:

- Normalgewicht anstreben! Übergewicht belastet den Bewegungsapparat und begünstigt die Degeneration von Knochen- und Muskelsubstanz. Das Verletzungsrisiko (Stürze, Knochenbrüche) ist erhöht, die Heilungsaussichten sind vor allem im fortgeschrittenen Alter schlecht und langwierig.
- Ernährungsumstellung auf eine pflanzenbetonte Kost, regelmäßig Seefisch, täglich Milch und Milchprodukte (Fettgehalt beachten!)
- Reduktion purinhaltiger Nahrungsmittel (wenig Fleisch, keine Innereien)
- Vermeiden bzw. Reduktion von Alkohol
- Viel trinken (Wässer, Säfte, Fruchtschorlen, Tees)

Die Bedeutung der Ernährung

Was liegt näher, als Krankheiten zunächst über die Ernährung zu bekämpfen: mit möglichst wenig Medikamenten, ohne schädliche Nebenwirkungen und das Ganze auf Dauer! Es gibt zahlreiche Krankheiten, die sich über eine Ernährungsumstellung positiv beeinflussen lassen, dazu gehören nicht nur Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Nahrungsmittelallergien; auch rheumatische Erkrankungen haben gute Chancen auf Besserung mittels einer Ernährungstherapie. Im Mittelpunkt der Problematik stehen tierische Lebensmittel, insbesondere Fleisch, Wurst und tierische Fette. Eine Verlagerung auf mehr Pflanzenkost kann rheumatischen Krankheiten entgegenwirken und dem Patienten zu mehr Lebensfreude verhelfen – weil die Schmerzen nachlassen und die Entzündung abklingt.



Normalgewicht und wenig Fleisch sind wichtige Maßnahmen, die Schmerzen reduzieren helfen.