

JANKE SCHÄFER

111 Genießerrezepte bei Rheuma

Entzündungen mit Genuss reduzieren



Kleine
und große
Köstlichkeiten
ganz einfach
zubereiten!

JANKES
SOULFOOD



humboldt

Rheumagesund ernähren – Sie müssen nicht immer streng mit sich sein!

Eine Ernährungsumstellung muss nicht gleich Verzicht bedeuten. Besser ist die Devise: Alles in Maßen, das gilt vor allem für ungesunde Fette. Hier ein paar Tipps:

- **Fleisch und Wurst:** Reduzieren Sie Ihre Fleischmahlzeiten auf maximal zwei pro Woche. Entscheiden Sie sich für Geflügel oder mageres Rindfleisch. Bevorzugen Sie beim Einkauf von Wurst gekochten Schinken, Putenbrust oder Corned Beef.
- **Fisch:** Gesunde und antientzündliche Fette finden Sie in frischem Seefisch, wie Hering und Lachs.
- **Käse und Milch:** Ihre neue Lieblingskäsesorte ist ein fettarmer Käse mit maximal 30 % F. i. Tr., z. B. Hüttenkäse oder Harzer Käse. Verzichten Sie aber nicht gänzlich auf Milchprodukte, sie liefern wichtiges Kalzium für die Stabilität Ihrer Knochen.
- **Schwarzer Tee und Kaffee:** Beides ist nicht verboten, achten Sie jedoch darauf, nicht mehr als vier Tassen am Tag zu sich zu nehmen. Probieren Sie alternativ ungesüßten Früchtetee. Selbstgemachte Fruchtshakes enthalten wertvolle Ballaststoffe und Vitamine – auch sie eignen sich für einen fitten Start in den Tag.
- **Alkohol:** Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die für Sie geeignete Menge Alkohol. Er kann einschätzen, welche Wechselwirkungen mit Ihren Medikamenten eintreten können.
- **Getreide:** Brot, Gebäck und Teigwaren verdauen Sie am besten in Vollkorn- oder Dinkelvarianten. Die halten länger satt und sind gesünder als Weizenmehl.

JANKE SCHÄFER

111 Genießerrezepte bei Rheuma

Entzündungen mit Genuss reduzieren

Kleine und große Köstlichkeiten ganz einfach zubereiten!

2. Auflage





4 VORWORT

7 DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI RHEUMA

8 Rheuma – eine Erkrankung mit vielen Gesichtern

- 9 Entzündlich-rheumatische Erkrankungen
- 10 Degenerative rheumatische Erkrankungen
- 10 Stoffwechselstörungen mit rheumatischen Beschwerden
- 11 Weichteilrheumatismus
- 11 Ernährung bei Rheuma
- 12 Was muss ich als Rheumapatient bei meiner Ernährung beachten?
- 14 Welche Lebensmittel begünstigen eine Entzündung?
- 16 Welche Lebensmittel eignen sich gut als Entzündungshemmer?
- 24 Was kommt ins Glas?
- 24 Welche Lebensmittel beugen Osteoporose vor?
- 26 Vitamin K hat anti-entzündliche Wirkung
- 27 Die Gefahren einer Mangelernährung
- 28 Sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?
- 29 Kann eine Ernährungsumstellung die Rheumaerkrankung beeinflussen?
- 31 Küchentipps
- 32 Tipps für das Arbeiten in der Küche
- 33 Tipps für die Einrichtung Ihrer Küche

35 **111 REZEPTE FÜR MENSCHEN
MIT RHEUMA**

- 36 Frühstück
- 50 Suppen
- 62 Salate
- 76 Vegetarische Hauptspeisen
- 100 Hauptspeisen mit Fisch
- 113 Hauptspeisen mit Fleisch und Geflügel
- 129 Snacks und Fingerfood
- 144 Getränke
- 147 Kuchen und Süßes

158 **ANHANG**

- 158 Hilfreiche Adressen und Webseiten
- 158 Rezeptregister



VORWORT

Liebe Leser,

wie schön, dass Sie sich für diesen Ratgeber entschieden haben! Vielleicht fragen Sie sich, was mich dazu berechtigt, Ihnen Tipps zur Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen zu geben. Schließlich bin ich weder Ärztin noch Ernährungsberaterin. Die Antwort ist einfach: Ich spreche aus langjähriger Erfahrung, denn ich bin selbst betroffen. Ich bin Rheumapatientin und beschäftige mich inzwischen seit über zwanzig Jahren mit verschiedenen Ernährungsformen, die sich positiv auf mein Krankheitsbild auswirken sollen.

Da ich bereits im Kleinkindalter erkrankt bin, habe ich zunächst das gegessen, was auch der Rest der Familie aß. Später habe ich mich unter anderem vegetarisch ernährt, nach dem Low-Fat-Prinzip gelebt und mich an Fastenkuren versucht, um meinen Körper von Giftstoffen zu befreien.

Es gibt so viele Ernährungsansätze für die verschiedensten Erkrankungen, aber gibt es auch *die* Rheumadiät? Dieser Frage bin ich auf den Grund gegangen und kann Ihnen bereits hier und jetzt ganz deutlich sagen: Jein! Aus meiner langjährigen Erfahrung, durch den Austausch mit Rheumapatienten und Ärzten, spreche ich viel lieber von „Empfehlungen“.

So individuell und vielfältig der Themenkreis Rheuma ist, so unterschiedlich sind unsere Körper. Was dem einen hilft, kann bei dem anderen völlig wirkungslos bleiben. Es gibt jedoch Ansätze, die Ihnen als Rheumapatient dabei helfen, die Ernährungsform zu finden, die für Sie optimal ist. Um diese Ansätze geht es auf den folgenden Seiten und später auch im Rezeptteil.



Mein großer Wunsch ist, dass viele junge Rheumatiker und Menschen, die erst vor kurzem ihre Diagnose erhalten haben, dieses Buch lesen und sich anschließend denken, dass die Sache mit der richtigen Ernährung bei Rheuma gar nicht so schlimm ist. Rheumapatienten sollte nicht jeglicher Genuss verboten werden – im Gegenteil: Damit es uns körperlich gut geht, dürfen und sollten wir uns hin und wieder kulinarische „Seelenstreichler“ gönnen.

Seit über drei Jahren schreibe ich im Internet über mein persönliches „Seelenfutter“ und verfolge dabei einen ganzheitlichen Ansatz. Mein Weg führte mich zurück zum selbst zubereiteten Essen mit frischen, saisonalen Zutaten, ohne bunte Zusatzstoffe und den Einsatz von Fertigpackungen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg beim Nachkochen und Backen. Lassen Sie sich inspirieren!

Herzlichst
Ihre

Jante Schäfer



PS: Ein besonderer Dank gilt meinen Eltern, die mich Zeit meines Lebens genau so lieben und unterstützen, wie ich bin – oder wie mich die Krankheit manchmal sein lässt.



DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI RHEUMA

Rheuma ist eine Volkskrankheit, etwa ein Viertel der Deutschen hat zumindest zeitweise rheumatische Beschwerden. In diesem Kapitel werden die wichtigsten Krankheiten des rheumatischen Formenkreises kurz beschrieben, dabei liegt der Fokus auf Empfehlungen zur Ernährung. Bestimmte Ernährungsweisen können die Symptome einer rheumatischen Erkrankung positiv beeinflussen.



Rheuma – eine Erkrankung mit vielen Gesichtern

Krankheiten des rheumatischen Formenkreises betreffen laut Rheuma-Liga e. V. aktuell etwa 20 Prozent aller Deutschen jeder Altersgruppe. Was früher als „Krankheit der Alten“ galt, plagt also tatsächlich jeden Fünften von uns, egal ob Kind, junger Erwachsener oder Senior. Zum Beispiel tritt die Juvenile Idiopathische Arthritis schon im Kleinkind- bis Jugendalter auf. Hier ist eine frühzeitige Diagnose und Therapie besonders wichtig, um chronische Gelenkschäden zu verhindern.

Doch was genau ist Rheuma? Unter diesem Begriff werden sämtliche Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat mit fließenden, reißenden und ziehenden Schmerzen zusammengefasst. Betroffen sind Gelenke, Muskeln, Knochen, Bindegewebe oder Sehnen. Es gibt über hundert rheumatische Krankheitsbilder, bei einigen Formen können auch Organe wie Herz, Lunge, Nieren, Haut sowie das Nervensystem betroffen sein. Eine schnelle, korrekte Diagnose ist aufgrund dieser Vielzahl der Beschwerdebilder oftmals nicht einfach. Einen groben Überblick bietet die Einteilung in vier Hauptgruppen:

- **Entzündlich-rheumatische Erkrankungen** – zum Beispiel rheumatoide Arthritis, Morbus Bechterew, Psoriasis-Arthritis und Kollagenosen (wie systemischer Lupus erythematodes)
- **Degenerative rheumatische Erkrankungen** – zum Beispiel Arthrose
- **Stoffwechselstörungen mit rheumatischen Beschwerden** – zum Beispiel bei Osteoporose oder Gicht
- **Rheumatische Schmerzkrankheiten**, der sogenannte Weichteilrheumatismus – Muskeln, Bänder, Sehnen und Schleimbeutel sind schmerzhaft verändert



Wenn man von Rheuma spricht, ist meist die rheumatoide Arthritis gemeint. Sie gehört zu den häufigsten Rheumaerkrankungen.

Entzündlich-rheumatische Erkrankungen

Normalerweise ist eine Entzündung eine sehr wichtige Abwehrreaktion unseres Körpers. Ein Fremdstoff, Antigen oder Gewebeschaden alarmiert dabei das Immunsystem und dieses reagiert mit einer Entzündung im betroffenen Organ, im umgebenden Bindegewebe, in den beteiligten Blutgefäßen und im angrenzenden Lymphsystem. Dabei kommt es zu den typischen Anzeichen einer Entzündung:

- Schmerzen
- Schwellung
- Überwärmung
- Rötung
- Funktionsstörung

Normal verlaufende, akute Entzündungen klingen in der Regel nach wenigen Tagen ab. Bleibt die Ursache für die Störung jedoch bestehen, reagiert unser Immunsystem darauf mit einer chronischen Entzündung.

Beim entzündlichen Rheuma handelt es sich um eine sogenannte Autoimmunerkrankung, das heißt, die Abwehrkräfte richten sich gegen körpereigene Strukturen, es entstehen chronische Entzündungen. Gelenkoberflächen und bestimmte Zellen in inneren Organen werden zerstört oder beeinträchtigt. Die auslösenden Faktoren für diese Fehlfunktion sind noch nicht abschließend geklärt.

Die häufigsten entzündlich-rheumatischen Erkrankungen sind:

- Rheumatoide Arthritis (Entzündungen der Gelenke)
- Morbus Bechterew (Entzündungen der Wirbelsäule)
- Systemischer Lupus erythematodes (u. a. Entzündungen der Gelenke und des Bindegewebes)

Es gibt keine allgemeingültige „Rheumadiät“, doch es wurde nachgewiesen, dass Nahrungsmittel den Verlauf einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung beeinflussen können. Dabei geht es vor allem um eine entzündungshemmende oder entzündungsfördernde Wirkung bestimmter Stoffe in den Nahrungsmitteln. Ganz allgemein ist eine Ernährung mit wenig Zusatzstoffen zu empfehlen, mit viel frischem Obst und Gemüse, mit wenig Fleisch und Wurst, mit guten und gesunden Fetten.

Degenerative rheumatische Erkrankungen

Bei degenerativen, also verschleißbedingten Erkrankungen wie Arthrose schmerzen die Gelenke, weil die Knorpelschicht angegriffen ist und die darunter liegenden Knochen schutzlos gegeneinander reiben. Die Ursache ist in der Regel eine Überbelastung, durch exzessiven Sport, Übergewicht oder eine dauerhafte Fehlbelastung. Eine Abnutzung des Gelenks infolge des Alters kann ebenfalls zur Arthrose führen.

Ist der Knorpel einmal abgenutzt oder defekt, kann er nicht mehr aufgebaut werden. Doch Sie können die Beweglichkeit der Gelenke beeinflussen und verhindern, dass die Abnutzung voranschreitet oder Entzündungen entstehen. Dazu gilt es sich zu bewegen, Übergewicht zu vermeiden bzw. abzubauen und auf eine Ernährung zu achten, die Entzündungen entgegenwirkt.

Stoffwechselstörungen mit rheumatischen Beschwerden

Gicht ist eine Störung des Harnstoffwechsels. Sie führt zu Ablagerungen von Harnsäurekristallen in Gelenken und Gewebe, was rheumatische Beschwerden verursacht. Die Osteoporose (Knochenschwund) kommt als eigenständige Krankheit vor oder als Folge einer anderen Erkrankung – zum Beispiel kann sie von einer rheumatischen Arthritis hervorgerufen werden. Um den Stoffwechsel positiv zu beeinflussen, sollten Sie genügend Vita-



Auch bei verschleißbedingten Formen von Rheuma können Entzündungen entstehen.

mine und Mineralstoffe zu sich nehmen, viele frische Produkte und wenig Fleisch.

Weichteilrheumatismus

Als Weichteilrheumatismus werden verschiedene entzündliche und nicht-entzündliche rheumatische Erkrankungen, die die „weichen“ Gewebe des Bewegungsapparats wie Gelenkkapseln, Bänder, Sehnen und Muskulatur betreffen, bezeichnet. Diese Erkrankungen sind oft sehr schmerzhaft und können die Mobilität sowie das tägliche Leben stark beeinträchtigen.

Es gibt verschiedene Ursachen, zum Beispiel eine genetische Veranlagung, aber auch eine dauernde Überlastung, falsche Bewegungen oder örtliche Abkühlungen, zum Beispiel durch kalten Luftzug.

Konkrete Ernährungsempfehlungen gibt es nicht, doch eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Frischkost, Fisch und wenig Fleisch scheint günstige Effekte zu haben.

Ernährung bei Rheuma

Die Ernährung spielt also vor allem bei den entzündlich-rheumatischen Erkrankungen eine große Rolle, aber auch bei allen anderen Formen ist sie ein wichtiger Teil der Therapie. Denn diese können ebenfalls mit entzündlichen Prozessen einhergehen, die es zu vermeiden bzw. zu lindern gilt.

Hier möchte ich mit diesem Buch ansetzen und versuchen, folgende Fragen aus Patientensicht zu beantworten:

- Was muss ich bei meiner Ernährung beachten, wenn ich unter entzündlichem Rheuma leide?
- Welche Lebensmittel begünstigen eine Entzündung?
- Welche Lebensmittel eignen sich besonders gut als Entzündungshemmer?

- Welche Lebensmittel beugen Osteoporose als Folge einer rheumatischen Erkrankung vor?
- Was sind die Gefahren einer einseitigen Ernährung?
- Sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?
- Kann eine Ernährungsumstellung die Rheumaerkrankung beeinflussen?

Was muss ich als Rheumapatient bei meiner Ernährung beachten?

Diese Frage möchte ich als erstes umformulieren in „Was *kann* ich beachten?“. Denn „muss“ steht für einen Faktor, den Sie dringend vermeiden sollten: Stress. Selbstverständlich gibt es Verpflichtungen und Dinge, die Sie tun „müssen“, zum Beispiel im Beruf. Hier geht es jedoch um Ihren Körper und Ihre Ernährung. Was *können* Sie als Rheuma-Patient also beachten?

Vermeiden Sie Stress

Stress kann einen negativen Einfluss auf den Krankheitsverlauf haben, zum Beispiel kann er die Entzündungsaktivitäten und die Schmerzen verstärken. Insbesondere „Alltagsstress“ hat diese Auswirkungen, also Ärgernisse des täglichen Lebens, wie Stress im Beruf und häufige Streitigkeiten mit dem Partner oder in der Familie. Wenn Sie sich häufig überfordert und gestresst fühlen, dann sollten Sie die Stressquellen identifizieren und sich Gedanken darüber machen, wie Sie den Stress reduzieren können.

Auch beim Thema Ernährung gilt es Stress zu vermeiden. Zwingen Sie sich nicht in irgendwelche Ernährungsformen, Diäten, Fastenkuren oder hochgepriesene Trends, wenn Sie am Ende des Tages unglücklich und hungrig sind. Gehen Sie stattdessen zu einer Ernährungsberatung und lassen Sie sich individuell helfen.

Viele Rheumapatienten leiden unter Übergewicht beziehungsweise unter starken Gewichtsschwankungen, oftmals als Folge ihrer eingeschränkten Bewegungsfähigkeit und der Einnahme von

kortisonhaltigen Medikamenten. Natürlich ist Übergewicht nicht förderlich für die Gelenke, aber versuchen Sie auch hier den Druck von sich zu nehmen. Falls Sie mit Gewichtsproblemen kämpfen, verspricht eine dauerhafte Umstellung Ihrer Essgewohnheiten sehr viel mehr Erfolg als jede kurzfristige Trend-Diät.

Essen Sie regelmäßig

Ein fester Tagesrhythmus ist für Menschen mit Rheuma sehr wichtig, auch was die Mahlzeiten angeht. Essen Sie regelmäßig, gewöhnen Sie Ihren Körper an Ihren ganz persönlichen Ablauf. Besonders wenn Sie Medikamente einnehmen, sollten Sie möglichst immer zur gleichen Zeit essen. Nicht umsonst sollten bestimmte Mittel vor, zu oder nach einer Mahlzeit eingenommen werden und können nur dann optimal wirken, wenn Sie dies beachten.

Hier gebe ich Ihnen ein Beispiel für einen Essensplan mit drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischensnacks:

- Frühstück (z. B. Vollkornbrot mit Belag oder Müsli mit Joghurt)
- Snack (z. B. Obst)
- Mittagessen (z. B. eine warme Hauptspeise, Suppe oder Salat)
- Snack (z. B. ein Muffin oder Früchtequark)
- Abendbrot (z. B. warme Hauptspeise oder Brotzeit)

Sie sind zwischendurch nicht hungrig und brauchen keinen Snack? Dann lassen Sie ihn weg. Vielleicht essen Sie stattdessen lieber direkt nach dem Mittagessen einen süßen Nachtisch. Auch bleibt es Ihnen überlassen, ob Sie mittags oder abends warm essen. Manche Menschen vertragen zum Abendessen nur leichte Kost, andere nehmen abends ihre Hauptmahlzeit ein. Probieren Sie aus, was Ihrem Körper am besten bekommt.

Essen Sie bewusst und achten Sie dabei auf Ihren Körper. Er zeigt Ihnen ziemlich genau, was er gut verträgt und was nicht.



Ein fester Tagesrhythmus beugt Stress vor. Wenn Arbeit, Erholungszeiten und Mahlzeiten immer gleich ablaufen, tut das dem Körper gut.



Achten Sie auf Ihren Körper – er zeigt Ihnen ziemlich genau, welche Lebensmittel ihm guttun und welche nicht.

Wenn Sie erst einmal angefangen haben, auf Ihr Essverhalten zu achten, spüren Sie recht schnell, ob Sie zu eilig geschlungen, zu viel, zu wenig oder zu fettig gegessen haben.

Vermeiden Sie überflüssige Zusatzstoffe

Als Rheumapatient müssen Sie oft genug Medikamente einnehmen, die diverse Nebenwirkungen haben. Bei der Auswahl Ihrer Lebensmittel haben Sie hingegen die Wahl: Entscheiden Sie sich so oft wie möglich für Lebensmittel ohne chemische Zusatzstoffe, künstliche Aromen und Geschmacksverstärker. Viele Fertigprodukte enthalten darüber hinaus zu viele und „schlechte“ Fette sowie ein Übermaß an Industriezucker und Weißmehl. Idealerweise bereiten Sie sich Ihre Mahlzeiten aus frischen Zutaten zu.

Bleiben Sie in Bewegung

Auch kranke Gelenke möchten bewegt werden. Damit meine ich nicht nur kleine Spaziergänge an der frischen Luft, sondern zum Beispiel auch die Küchenarbeit. Kneten Sie Brotteig, wenn möglich, auch mal mit der Hand durch, anstatt mit der Küchenmaschine. Stechen Sie in der Vorweihnachtszeit Plätzchen aus und belegen Sie Ihren nächsten Kuchen mit vielen kleinen Beeren. Ihre Finger werden Ihnen diese Bewegungseinheiten danken. Wenn Sie mal einen schlechten Tag haben, finden Sie im Kapitel „Küchentipps“ einige Anregungen, wie Sie sich die Arbeit in der Küche erleichtern können.

Welche Lebensmittel begünstigen eine Entzündung?

Es gibt tatsächlich Lebensmittel, die Entzündungen im Körper fördern. Hier liegt der Fokus der Ernährungsexperten auf den schädlichen Fettsäuren, insbesondere der Arachidonsäure.

Problem Arachidonsäure

Arachidonsäure ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure und gehört zu den Omega-6-Fettsäuren. Sie steckt überwiegend in tierischen Lebensmitteln, in Fleisch, Innereien, Eiern und fettreichen Milchprodukten. Aus ihr werden im Körper Eikosanoide gebildet, das sind hormonähnliche Substanzen, die Entzündungsprozesse unterstützen und verstärken. Sie sollten also nicht zu viel Arachidonsäure zu sich nehmen.

In geringen Mengen wird Arachidonsäure im Körper aus der Linolsäure gebildet, der weitaus größte Teil wird mit der Nahrung aufgenommen. Hier können Sie ansetzen, indem Sie weitestgehend auf fettreiche, tierische Lebensmittel verzichten. Dazu zählen Fleisch, fettreiche Wurst- und Käsesorten, Eigelb, Sahne, Butter und fettreicher Quark. Bratfette wie Schweine- und Butter-schmalz können Sie durch pflanzliche Fette ersetzen.

Allerdings ist die schädliche Arachidonsäure nicht der einzige Inhaltsstoff eines Lebensmittels, daher gilt es zu differenzieren. Zum Beispiel enthalten Fisch und Meeresfrüchte Arachidonsäure, haben jedoch auch einen sehr hohen Gehalt an wertvollen Fettsäuren, den Omega-3-Fettsäuren. Diese sind quasi die Gegenspieler zu den schädlichen Fettsäuren, weshalb Fisch nicht von Ihrem Speiseplan verschwinden sollte.

Bei Milchprodukten sieht es ähnlich aus: Sie enthalten ebenfalls schlechte Fettsäuren, jedoch benötigen Sie das wertvolle Eiweiß und den Knochenbaustein Kalzium – als Mensch mit Rheuma ganz besonders. Essen Sie daher Milchprodukte, aber bevorzugen Sie die fettarmen Varianten von Käse, Quark, Joghurt, Sahne, Butter und Margarine.

Butter oder Margarine?

Was die Butter betrifft, so verzichte ich persönlich auf die künstlich hergestellte Margarine samt Emulgatoren. Ich bestreiche mein Brot lieber dünn mit hochwertiger Butter und nehme nur



Tauschen Sie Eiernudeln und Spätzle gegen Pasta aus Hartweizengrieß ein und genießen Sie das Ei lieber sonntags zum Frühstück.