



Ernährung bei

Rheumatischen Erkrankungen



VINZENZ KLINIK
BAD DITZENBACH

Vinzenz von Paul Kliniken gGmbH, Ernährungs- und Diätberatung,
Marienhospital Stuttgart, Böheimstraße 37, 70199 Stuttgart
Telefon: (07 11) 64 89-28 63
Internet: www.marienhospital-stuttgart.de

Ernährung bei Rheumatischen Erkrankungen

Inhalt: Elisabeth Höfler, Petra Sprengart
Gestaltung: Christine Unrath
Druck: Offizin Chr. Scheufele GmbH + Co KG

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier
1. Auflage, Stuttgart 2001

| | |
|---|----|
| Inhalt | 4 |
| Vorwort | 5 |
| Vorab notiert | 6 |
| Gesund leben..... | 7 |
| Ernährungstipps | |
| 1. Die lactovegetabile Basiskost..... | 8 |
| 2. Fett ist nicht gleich Fett | 10 |
| 3. Häufiger Fisch auf den Tisch..... | 10 |
| 4. Vitamine E und C als Schutzfaktoren..... | 12 |
| 5. Osteoporose vorbeugen..... | 13 |
| 6. Fasten | 13 |
| Praktische Tipps..... | 17 |
| Diskussion..... | 19 |
| Ernährungs- vorschläge..... | 20 |
| Adressen, Büchertipps, Quellenverzeichnis..... | 26 |
| Eigene Notizen..... | 27 |

Liebe Patientin,
lieber Patient,

zu den rheumatische Erkrankungen zählen entzündliche und nicht entzündliche Krankheitsbilder des Körpers mit Beteiligung der Gelenke und Weichteile.

Die Ursachen für die Entzündung sind nur unzureichend bekannt. Erbliche Faktoren sowie Umwelteinflüsse spielen sicher eine Rolle. Daneben zeigen die Erfahrungen vieler Patienten und Ärzte, dass die Ernährung sowohl das Entstehen als auch den Verlauf der Krankheit mitbeeinflusst.

Die grundlegende Maßnahme der Ernährungstherapie ist zunächst einmal das Umstellen Ihrer Kost. Die wesentlichen, wissenschaftlich anerkannten Ernährungsleitlinien

haben wir in dieser Broschüre zusammengestellt. Die Leitlinien bilden einen Therapiebaustein bei der komplexen Behandlung der rheumatischen Erkrankungen.

Die Broschüre möchte Ihnen zeigen, wie Sie mithilfe Ihrer Speisenauswahl die Therapie unterstützen können. Sie vermittelt grundlegende Informationen zur Ernährung bei Rheuma; das persönliche Beratungsgespräch mit einer Diätassistentin oder einem Diätassistenten kann sie aber nicht ersetzen.

Gute Besserung wünscht
*Ihre Vinzenz von Paul
Kliniken gGmbH*

Im Mittelpunkt der Ernährungsleitlinien stehen die folgenden Maßnahmen:

Lactovegetabile Ernährung

Die lactovegetabil ausgerichtete Kost ist die entscheidende Basis für Ihre Ernährungstherapie. Sie beinhaltet Getreide, Getreideprodukte, Gemüse, Obst und Milch sowie Milchprodukte. Tierische Produkte wie Fleisch, Wurst und Eier enthalten einen Inhaltsstoff, Arachidonsäure genannt, der Entzündungen fördert. Wird weniger Arachidonsäure aufgenommen, nehmen auch die Entzündungen in den Gelenken ab.

Fett ist nicht gleich Fett

Fette unterscheiden sich in ihrem chemischen Aufbau. Bevorzugen Sie Fette mit einem günstigen Linolensäure-Linolsäure-Verhältnis (unter 1:5), wie es etwa bei Leinöl, Rapsöl und Walnussöl der Fall ist.

Häufiger Fisch auf den Tisch

Die Fette bestimmter Fischarten sind reich an Omega-3-Fettsäuren. Die Stoffe, die im Körper daraus gebildet werden, hemmen das Entzündungsgeschehen. Der Nutzen einer solchen Kost ist umso größer, je stärker Sie gleichzeitig den Arachidonsäuregehalt in Ihrer Ernährung einschränken.

Vitamine C und E

Patienten mit chronischen Entzündungen brauchen im Vergleich zu Gesunden deutlich mehr Vitamin C und E. Vitamin C kommt in einer obst- und gemüsereichen Kost in ausreichender Menge vor. Benötigten rheumakranke Patienten zusätzlich Vitamin E, sollten sie sich bei einem Arzt beraten lassen und eventuell ein Vitamin E-Präparat einnehmen.

Osteoporose vorbeugen

Viele Rheumapatienten leiden nach einigen Jahren unter Knochen-schwund, in der Fachsprache Osteoporose genannt. Durch eine lactovegetabile Kost wird Ihr Körper ausreichend mit dem Mineralstoff Calcium versorgt, der für den Knochenaufbau wichtig ist. Er hilft, Osteoporose zu vermeiden.

Fasten

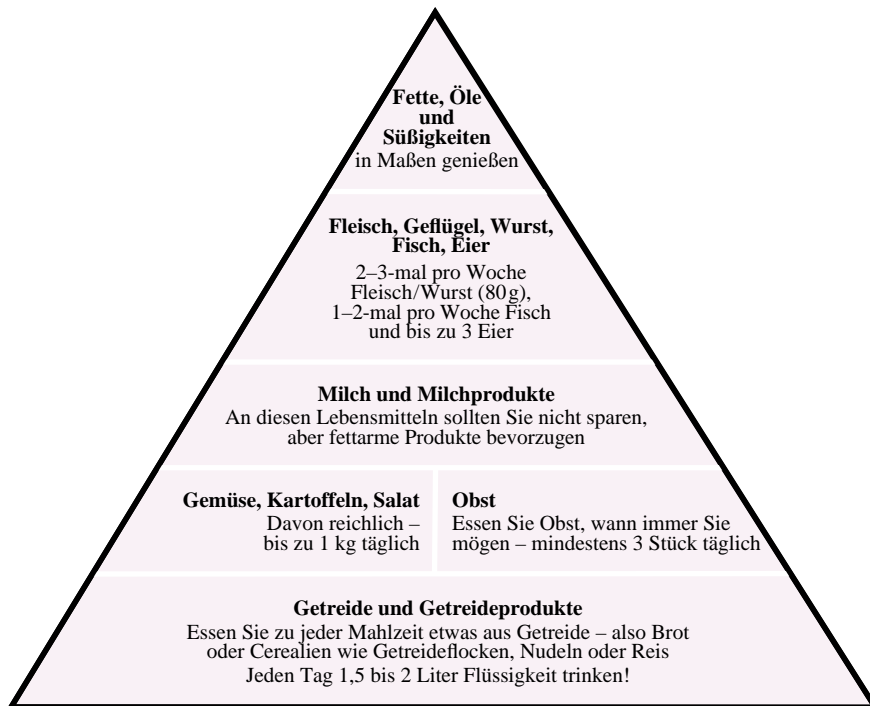
Auch kurzfristiges Fasten von zwei Tagen kann bereits rheumatische Beschwerden lindern. Ernährt sich ein Rheumakranker anschließend lactovegetabil, so kann die positive Wirkung über längere Zeit anhalten. Sollten Sie jedoch unterge-wichtig sein, ist vom Fasten abzura-ten, damit sich Ihr Gewicht nicht noch weiter reduziert.

Erste Hilfe“ bei der Zusammenstellung Ihres Speiseplans: Die Basis der Nahrungspyramide bildet die lactovegetabile Kost. Pflanzliche Lebensmittel wie Getreide, Kartoffeln, Gemüse und Obst sollten in Ihrer Ernährung höchste Priorität genießen. Dadurch nehmen Sie reichlich Vitamine und Mineralstoffe, aber auch Kohlenhydrate und Ballaststoffe auf.

Alle weiteren Lebensmittelgruppen bauen auf diesem Fundament auf: Ergänzt werden die pflanzlichen Produkte durch Milch, Frisch-

milchprodukte und Käse. Diese sollten täglich auf Ihrem Speiseplan stehen, da sie Eiweiße und lebensnotwendiges Calcium liefern.

Es empfiehlt sich, Fettfische mindestens einmal pro Woche zu essen, da sie entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren enthalten. Fleisch, Wurst und Eier sollten aufgrund ihres Gehalts an Arachidonsäure nicht häufiger als zweimal pro Woche verzehrt werden. Verwenden Sie Fette insgesamt sparsam und achten Sie insbesondere auf ihre Zusammensetzung.



Die Ernährungspyramide: Gesund essen – mit Vergnügen

W eil Rheuma eine chronische Erkrankung ist, muss die Ernährungstherapie über lange Zeit durchgeführt werden. Der chronisch kranke Patient hat einen anderen Nährstoffbedarf als der Gesunde. Entsprechend dem Krankheitsbild müssen die Empfehlungen abgewandelt werden, zum Beispiel in Richtung einer vollwertigen Ernährung.

1. Die lactovegetabile Basiskost

D ie lactovegetabile Ernährung ist bei allen entzündlich rheumatischen Erkrankungen sehr vorteilhaft. Die Kost setzt sich aus pflanzlichen Lebensmitteln, Milch und Milchprodukten sowie Käse zusammen. Da nur tierische Produkte die entzündungsfördernde Arachidonsäure enthalten, wird mit einer solchen Ernährungsweise der Gehalt an Arachidonsäure deutlich verringert (siehe Tabelle rechts).

Deshalb stellt die lactovegetabile Basiskost das entscheidende Fundament für eine erfolgreiche Ernährungstherapie dar. Für den Patienten bedeutet dies, seine oft über lange Jahre praktizierten Ernährungsgewohnheiten umzustellen.

Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln, Gemüse und Obst stehen jetzt

auf Ihrem Speiseplan ganz oben. Diese Lebensmittel versorgen den Körper mit wichtigen Nährstoffen und sichern auf natürliche Weise seine Vitamin- und Mineralstoffversorgung. Außerdem tragen sie durch ihren hohen Gehalt an Ballaststoffen zur regelmäßigen Verdauung bei.

Mengenmäßig an erster Stelle stehen die Kohlenhydrate wie Stärke, Ballaststoffe und der im Obst enthaltene natürliche Zuckergehalt. Wenn Sie überwiegend Vollkornprodukte und täglich 4- bis 5-mal Obst oder Gemüse essen, ernähren Sie sich automatisch richtig. Als „Nebeneffekt“ erhält Ihr Körper gleichzeitig die notwendigen Vitamine und Mineralstoffe. Besonders wichtig ist das Vitamin C. Rheumakranken empfehlen wir, pro Tag 200 mg Vitamin C mit der Nahrung aufzunehmen.

In der lactovegetabilen Kost sind auch sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Wissenschaftler untersuchen derzeit sehr intensiv, welche gesundheitsfördernde Wirkung diese Substanzen auf den Körper haben. In der Nahrung kommen 5000 bis 10 000 Vertreter aus dieser Stoffgruppe vor; die bekanntesten sind die Karotinoide als Vorstufen von Vitamin A und die in Vollkornprodukten, Obst und Gemüse zu findenden Polyphenole.

Arachidonsäuregehalt in Lebensmitteln

| Lebensmittel in 100 g: | Arachidonsäuregehalt in mg |
|---------------------------------------|----------------------------|
| Schweineschmalz | 1700 |
| Suppenhuhn | 850 |
| Schwein, Leber | 491 |
| Schwein, Niere | 351 |
| Brathähnchen, Keule mit Haut | 330 |
| Speck, durchwachsen | 250 |
| Tunfisch | 244 |
| Rotbarsch | 240 |
| Eigelb (= 5 Eigelb) | 210 |
| Leberwurst | 200 |
| Lachs | 191 |
| Pute | 179 |
| Makrele | 170 |
| Brathähnchen, Brust | 162 |
| Hähnchenleber | 150 |
| Schweinebauch, geräuchert | 130 |
| Aal | 123 |
| Schweinefleisch, reines Muskelfleisch | 120 |
| Karpfen | 119 |
| Butter | 113 |
| Hühnerei | 70 |
| Krabben, Garnele | 68 |
| Scholle | 57 |
| Kalbfleisch, reines Muskelfleisch | 53 |
| Schinken, gekocht | 50 |
| Heilbutt | 42 |
| Hering | 37 |
| Rindfleisch im Durchschnitt | 30 |
| Schwarzer Heilbutt | 29 |
| Forelle | 26 |
| Kabeljau | 17 |
| Schellfisch | 17 |
| Schwein, Herz | 15 |
| Seelachs | 11 |
| Lammfleisch, reines Muskelfleisch | 10 |
| Sardelle | 10 |
| Milch, Milchprodukte, Käse | in Spuren enthalten |

Fettreduzierte Milch, Sauermilchprodukte und Käse versorgen Ihren Körper mit hochwertigen, gut verdaulichen Proteinen. Die Eiweißstoffe sind erforderlich, um neue Zellen zu bilden und die Immunabwehr zu stärken. Außerdem enthalten Milch und Milchprodukte den Mineralstoff Calcium in reichlicher Menge und in einer Form, die der Körper besonders gut aufnehmen kann. Damit stellen diese Lebensmittel eine wichtige Quelle dar, um dem Knochenschwund, der Osteoporose, vorzubeugen.

2. Fett ist nicht gleich Fett

Fette unterscheiden sich in ihrem chemischen Aufbau. Dadurch bedingt haben sie unterschiedliche Eigenschaften und Wirkungen im Körper. Für Rheumapatienten empfiehlt sich eine gezielte Auswahl von Nahrungsfetten. Eine entzündungshemmende Wirkung kommt der Alpha-Linolensäure zu. Ihr Gehalt ist von Ölsorte zu Ölsorte unterschiedlich. Der Gegenspieler zur Alpha-Linolensäure ist die Linolensäure. Damit die Alpha-Linolensäure ihre entzündungshemmende Wirkung entfalten kann, ist ihr Verhält-

nis zur Linolensäure ausschlaggebend. Empfehlenswert sind Leinöl, Rapsöl und Walnussöl, bei denen ein optimales Verhältnis (von rund 1:0,2 bis 1:5, siehe rechtsstehende Tabelle) vorliegt.

3. Häufiger Fisch auf den Tisch

Spezielle Fettsäuren, die als Omega-3-Fettsäuren bezeichnet werden, finden sich in Fischölen. Sie kommen vor allem in Kaltwasserfischen wie Lachs, Hering, Heilbutt und Makrele vor; auch in Forellen sind sie enthalten, allerdings in geringeren Mengen. Die wichtigsten Vertreter der Omega-3-Fettsäuren in Fischölen heißen Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure. Ihre gemeinsame Wirkung im Stoffwechsel besteht darin, dass sie als Gegenspieler zur Arachidonsäure die Bildung von entzündungsfördernden Zwischenprodukten hemmen. Deshalb empfehlen wir, wöchentlich mindestens einmal Fischgerichte aus den Fischarten in der Tabelle rechts zuzubereiten.

Als Alternative werden Fischölkapseln angeboten. Diese sollten Sie nur nach ärztlicher Beratung

Gehalt an Alpha-Linolensäure im Verhältnis zu Linolsäure

| Ölsorte | Alpha-Linolensäure in g | Linolsäure in g | Verhältnis |
|----------------|-------------------------|-----------------|------------|
| Leinöl | 54,2 | 13,9 | 1:0,26 |
| Rapsöl | 9,15 | 22,3 | 1:2,4 |
| Walnussöl | 12,9 | 55,1 | 1:4,3 |
| Weizenkeimöl | 7,8 | 55,7 | 1:7,1 |
| Olivenöl | 0,855 | 8,279 | 1:9,7 |
| Maiskeimöl | 0,93 | 55,3 | 1:59,5 |
| Sonnenblumenöl | 0,5 | 63,0 | 1:126 |
| Distelöl | 0,47 | 75,1 | 1:159,8 |

Gehalt an Omega-3-Fettsäuren in Fischen

| 100 g Fisch enthalten: | Eicosapentaensäure- gehalt in mg | Docosahexaensäure- gehalt in mg |
|------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| Hering (Atlantik) | 2038 | 677 |
| Tunfisch | 1385 | 2082 |
| Lachs | 749 | 1859 |
| Makrele | 629 | 1124 |
| Hering (Ostsee) | 740 | 1170 |
| Sardine | 580 | 810 |
| Schwarzer Heilbutt | 255 | 387 |
| Forelle | 140 | 477 |
| Heilbutt | 141 | 372 |
| Rotbarsch | 258 | 156 |

verwenden, da die Dosierung individuell festgelegt werden muss. Der Markt bietet über 40 verschiedene fischöhlhaltige Produkte an, die teilweise als Nahrungsergänzungsmittel oder als Arzneimittel – dann in höherer Konzentration – in der Apotheke erhältlich sind.

Ersatz für Fischölkapseln ist oft der preisgünstigere Lebertran, entweder als Extrakt oder in Kapselform. Lebertran enthält jedoch auch reichlich Vitamin A; nimmt der Rheumapatient regelmäßig eine hohe

Dosis ein, kann es zu einer Vitamin A-Überdosierung kommen.

4. Vitamine E und C als Schutzfaktoren

Bei den entzündlich rheumatischen Erkrankungen liegt der Vitamin E-Bedarf offenbar deutlich über den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung von täglich 12 mg Vitamin E. Deshalb empfehlen wir eine Vitamin E-reiche Ernährung. Viel Vitamin E enthalten insbesondere Pflanzenöle, Nüsse und Samen (siehe Tabelle). Falls Sie Vitamin E durch Nahrungsergänzungspräparate einnehmen wollen, sollten Sie dies zuvor mit Ihrem behandelnden Arzt absprechen. Eine solche Maßnahme ist nur sinnvoll, wenn man neben Vitamin E auch Vitamin C und Selen in ausreichender Menge zuführt.

Vitamin C unterstützt die Wirkung von Vitamin E, ohne direkt auf den Entzündungsprozess einzuwirken. Es ist reichlich in Obst und Gemüse enthalten, die als Grundnahrungsmittel in der lactovegetabilen Basis kost vorkommen.

Da Vitamin C hitzeempfindlich ist, sollten Sie darauf achten, dass Sie Ihre Speisen nährstoffschonend zubereiten. Als Richtwert empfehlen

Vitamin E-Gehalt in Lebensmitteln

| Lebensmittel in 100 g: | Vitamin E-Gehalt in mg |
|---|------------------------|
| Weizenkeimöl | 175 |
| Diätmargarine | 67 |
| Sonnenblumenöl | 63 |
| Leinöl | 50 |
| Rapsöl | 45 |
| Distelöl | 45 |
| Sonnenblumenkerne | 38 |
| Haselnuss | 26 |
| Mandel | 26 |
| Weizenkeime | 25 |
| Fenchel | 6 |
| Schwarzwurzel | 6 |
| Leinsamen | 3 |
| Paprikaschote | 3 |
| Wirsing | 3 |
| Getreide und Getreideprodukte im Durchschnitt | 1–1,5 |
| Gemüse allgemein | 1 |
| Obst | 1 |

wir eine tägliche Dosis von 200 mg Vitamin C (siehe Tabelle S. 13, 14).

5. Osteoporose vorbeugen

Verschiedene Faktoren erhöhen das Osteoporose-Risiko bei Rheumapatienten erheblich, etwa einseitige Ernährung, eingeschränkte Bewegung, medikamentöse Ursachen sowie das zunehmende Lebensalter. Deshalb müssen die Betroffenen von Anfang an dem Knochenschwund vorbeugen. Der tägliche Calciumgehalt der Kost sollte mindestens 1000 mg betragen. Dieser Forderung kommt die lactovegetabile Basiskost sehr entgegen; bei ihr spielen Milch, Milchprodukte und Käse eine wichtige Rolle. Zusätzlich raten wir Patienten, mindestens 1 Liter calciumreiches Mineralwasser oder mit Calcium angereicherten Fruchtsaft zu trinken.

Die Tabellen auf den Seiten 15 und 16 informieren über den Calciumgehalt in verschiedenen Lebensmitteln und Getränken.

6. Fasten

In der Erfahrungsheilkunde wird seit langem berichtet, dass Fasten – auch wenn es nur über wenige Tage geht – bei entzündlich rheumatischen Erkrankungen schmerzlindernd wirkt. Die Methode sollte

aber je nach Patient unter ärztlicher Anleitung und zeitlich begrenzt angewendet werden. Für untergewichtige oder mangelernährte Patienten ist Fasten nicht ratsam; sie verlieren sonst noch mehr an Gewicht, und ihr Depot an Vitaminen und Mineralstoffen senkt sich weiter ab.

Im Anschluss an eine Fastentherapie empfehlen wir eine ausgewogene lactovegetabil ausgerichtete Ernährung, um den Therapieerfolg möglichst lange zu erhalten.

Vitamin C-Gehalt in verschiedenen Gemüsesorten

| Gemüse in 100 g: | Vitamin C-Gehalt in mg |
|--------------------|------------------------|
| Paprikaschote, rot | 140 |
| Brokkoli | 115 |
| Rosenkohl | 114 |
| Grünkohl | 105 |
| Fenchel | 93 |
| Blumenkohl | 73 |
| Kohlrabi | 63 |
| Spinat | 52 |
| Rotkraut | 50 |
| Wirsing | 49 |
| Weißkraut | 45 |
| Mangold | 39 |
| Feldsalat | 35 |
| Radieschen | 29 |
| Radichio | 28 |
| Rettich | 27 |
| Lauch | 26 |
| Chinakohl | 26 |
| Erbsen, grün | 25 |
| Tomate | 25 |
| Romanasalat | 24 |

Vitamin C-Gehalt in verschiedenen Obstsorten

| Obst in 100 g: | Vitamin C-Gehalt in mg |
|------------------------------|------------------------|
| Sanddornbeerensaft | 281 |
| Guave | 273 |
| Schwarze Johannisbeeren | 189 |
| Papaya | 82 |
| Kiwi | 71 |
| Erdbeeren | 65 |
| Satsuma | 61 |
| Orangensaft, frisch gepresst | 54 |
| Hagebuttenmarmelade | 51 |
| Zitrone | 51 |
| Orange | 50 |
| Grapefruit | 44 |
| Litchi | 39 |
| Mango | 39 |
| Rote Johannisbeeren | 36 |
| Stachelbeeren | 35 |
| Karambole | 34 |
| Zuckermelone | 32 |
| Mandarine | 30 |
| Heidelbeeren | 30 |
| Himbeeren | 25 |

Calciumgehalt in Lebensmitteln

| Lebensmittel in 100 g: | Calciumgehalt in mg |
|-----------------------------------|---------------------|
| Milch | |
| Magermilch | 123 |
| Vollmilch | 120 |
| Fettarme Milch | 118 |
| Milchprodukte | |
| Magerjogurt | 143 |
| Fruchtjogurt | 128 |
| Vollmilchjogurt | 120 |
| Kefir | 120 |
| Dickmilch | 120 |
| Fettarmer Jogurt | 114 |
| Buttermilch | 109 |
| Käse | |
| Hartkäse, Dreiviertelfettstufe | 1400 |
| Parmesankäse | 1200 |
| Emmentalerkäse, 45 % Fett i. Tr. | 1100 |
| Schnittkäse, Dreiviertelfettstufe | 872 |
| Camembertkäse, 45 % Fett i. Tr. | 570 |
| Romadurkäse, 20 % Fett i. Tr. | 448 |
| Fetakäse, 45 % Fett i. Tr. | 429 |
| Camembertkäse, 60 % Fett i. Tr. | 400 |
| Schnittkäse, halbfest | 400 |
| Speisequark | 120 |
| Gemüse | |
| Grünkohl | 212 |
| Spinat | 126 |
| Fenchel | 109 |
| Brokkoli | 105 |
| Mangold | 103 |
| Sonstiges | |
| Sesam, trockene Samen | 783 |
| Leinsamen, entölt | 326 |
| Mandel | 252 |
| Tofu | 105 |

Calciumgehalt in Getränken

| Getränk je Liter: | Calciumgehalt in mg/l |
|--|-----------------------|
| Mineralwässer | |
| Fillipo | 604 |
| Fontanis | 600 |
| Teusser | 585 |
| Römerquelle, naturelle, medium, classic | 572 |
| Rietenauer | 567 |
| Ensinger Mineralwasser, Ensinger Sport | 528 |
| Marius Mineralquelle | 490 |
| Contrex | 486 |
| Fürstenquelle | 480 |
| Valser Mineralwasser | 436 |
| Urbacher | 435 |
| Graf Belrein | 411 |
| Aspacher Klosterquelle | 408 |
| Gerolsteiner Stille Quelle | 348 |
| Bad Dürrheimer Johannisquelle | 289 |
| Silberbrunnen | 223 |
| Krumbachquelle | 104 |
| Apollinaris | 100 |
| Ensinger Urquell, classic, medium, still | 81 |
| San Pellegrino | 58 |
| Überkingen | 56 |
| Mineralwässer mit Fruchtzusatz | |
| Ensinger Sport – Citrone, Grape, Orange | 523 |
| Mit Calcium angereicherte Fruchtsäfte | |
| Hohes C plus Calcium | 1350 |
| Valensina | 1150 |

Vollkornprodukte und aus Getreide hergestellte Gerichte gehören täglich auf Ihren Tisch. Zum Frühstück eignen sich besonders Müslizubereitungen oder Getreidebreie. Für Hauptgerichte stehen Weizen, Grünkern und Dinkel sowie Mais, Reis, Gerste, Hafer und Hirse – abwechslungsreich zubereitet – zur Auswahl.

Kartoffeln sind als Beilage oder als Hauptgericht ideal für Ihre Diät. Sie lassen sich vielseitig und fettarm verarbeiten. Je nach jahreszeitlichem Angebot mit Gemüse oder Rohkost kombiniert, können sie zu abwechslungsreichen Hauptgerichten zubereitet werden.

2 bis 3 Eier pro Woche können Sie einplanen. Sollten Sie darüber hinaus weitere Eier brauchen, um zum Beispiel Aufläufe oder Kuchen zuzubereiten, dann weichen Sie auf Eiersatzprodukte aus.

Pflanzliche Brotaufstriche werden häufig aus Soja hergestellt. Damit enthalten sie keine Arachidonsäure und stellen somit eine abwechslungsreiche Alternative für Wurstaufschnitt dar. Probieren Sie die geschmackliche Vielfalt aus.

2 bis 3 Fleisch- oder Wurstgerichte pro Woche sind möglich. Das Por-

tionsgewicht sollte nicht über 80 g pro Mahlzeit liegen. Von Innereien ist abzuraten.

Trinken Sie wenig alkoholische Getränke, denn Alkohol tritt oft mit Medikamenten in Wechselwirkung.

Leinöl, Raps- und Walnussöl eignen sich besonders gut, um Salate, marinierte Gemüse und weitere Speisen zuzubereiten. Zum Braten empfehlen wir Rapsöl.

Als Streichfett sollten Sie Diätmargarine anstelle von Butter oder Schmalz nehmen.

Wählen Sie bei Milch und Frischmilchprodukten, zum Beispiel Joghurt, die fettarmen Angebote mit einem Fettgehalt von 1,5 % aus.

Bevorzugen Sie Käsesorten bis maximal 45 % Fett in der Trockenmasse. Im Lebensmittelhandel gibt es ein reichhaltiges Angebot an Frischkäse, Schnitt- und Hartkäse in Fettgehaltsstufen bis maximal 45 % Fett.

Fisch liefert die besonders wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Wählen Sie deshalb bevorzugt Lachs, Hering, Makrele, Heilbutt und Forelle aus. In diesen Fischarten ist der Gehalt an Omega-3-Fettsäuren am

höchsten. Seefische enthalten außerdem reichlich Jod.

Gemüse und Obst gehören vier- bis fünfmal täglich auf Ihren Speiseplan. Bei der Auswahl orientieren Sie sich am jahreszeitlichen Angebot. Roh gegessen als Salat, Gemüsebeilage oder Auflauf stehen sie Ihnen als schmackhafte und zudem vitamin- und mineralstoffreiche Gerichte zur Verfügung.

Obst- und Gemüsesäfte enthalten reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Besonders Vitamin C und Beta-Carotin sind hervorzuheben. Calcium ist vor allem in Milch, Frischmilchprodukten und Käse enthalten. Calciumreich sind auch Hülsenfrüchte, Grünkohl, Brokkoli, Nüsse und Sesam. Eine ausreichende Versorgung mit Calcium ist ohne Milchprodukte nur eingeschränkt möglich. Sie sollten diese deshalb täglich zu sich nehmen.

Die Getränkeindustrie bietet Obstsaften an, die mit Calcium angereichert sind. Besonders wenn Sie wenig Milchprodukte essen, können Sie mit diesen Säften Ihre Calciumversorgung verbessern. Auch bestimmte Mineralwässer enthalten viel Calcium.

An Getränken empfehlen wir Ihnen neben calciumreichen Mineralwässern alle Kräuter- und Früchtetees. Kaffee sollten Sie nur in Maßen trinken.

Nachtkerzenöl, Borretschöl, Johannisbeeröl und Brennessel werden bei entzündlich rheumatischen Erkrankungen immer wieder empfohlen. Sie enthalten Alpha-Linolensäure und Gamma-Linolensäure, also Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken. Sie werden deshalb teilweise als Nahrungsergänzungsmittel oder als unterstützende Therapeutika in den Handel gebracht.

Wenn Sie mit den genannten Substanzen Ihre Beschwerden lindern wollen, sollten Sie dies vorab unbedingt mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen.

Ernährungsvorschläge für Patienten: Vegetarische Mittagessen

Energie: 1800 bis 2100 kcal (7560 bis 8820 kJ)

| Mahlzeiten | Mögliche Zusammensetzung der Mahlzeiten | |
|-----------------------|--|--------------|
| Frühstück | Tee/Kaffee | |
| | Kondensmilch, Zucker | |
| | Brot/Brötchen | 100 g |
| | Diätmargarine | 10 g |
| | Konfitüre | 25 g |
| | Quark, 20 % Fett i. Tr./ fettarmer Käse | 50 g 30 g |
| Zwischen- mahlzeit | Natur-/Fruchtjogurt, 1,5 % Fett | 150 g |
| | Obst, z. B. Banane | 150 g |
| Mittagessen | Suppe | 200 g |
| | vegetarisches Gericht | 300 g |
| | Gemüse/Gemüsesalat | 150 g |
| | Blattsalat | ca. 40 g |
| | Obst/Milchspeise | 100 g |
| Zwischen- mahlzeit | Obst, z. B. Himbeeren | 150 g |
| Abendessen | Tee | |
| | Brot, z. B. Grahambrot | 100 g |
| | Diätmargarine | 10 g |
| | fettarmer Belag, z. B. | 80 g |
| | vegetarischer Aufstrich/Frischkäse / fettarmer Hartkäse/Fisch | |
| | Gemüsesalat/Tomate/Essiggurke | |
| Spätmahlzeit | Obst, z. B. Orange | 150 g |

Menübeispiele für die Mittagsmahlzeit und das Abendessen

Brokkolipüreesuppe mit gerösteten Mandeln
 Kartoffelgnocchi mit Gorgonzolasoße
 Zucchini
 Rucicola mit Kirschtomaten
 Jogurt mit Orangensalat



Tomatensuppe
 Grünkernpastete mit Erbsenmussoße
 Gedünstete Champignons
 Blumenkohlgemüse
 Melonencocktail

Gemüsebrühe mit Backerbsen
 Fenchel-Brokkoli-Auflauf
 Tomatensauce
 Petersilienkartoffeln mit Feldsalat
 Birne mit Schokoladensauce



Bunter Paprikasalat
 Kichererbsencreme
 Leinsamenbrot

Bircher-Benner-Kartoffeln
 mit Kräuterquark
 Bunter Salat

Apfel-Staudensellerie-Rohkost
 mit geräuchertem Forellenfilet
 Mehrkorntoast

Ernährungsvorschläge für Patienten: Mittagessen mit Fischgerichten

Energie: 1800 bis 2100 kcal (7560 bis 8820 kJ)

| Mahlzeiten | Mögliche Zusammensetzung der Mahlzeiten | |
|------------------|--|--------------|
| Frühstück | Tee/Kaffee | |
| | Kondensmilch, Zucker | |
| | Brot/Brötchen | 100 g |
| | Diätmargarine | 10 g |
| | Konfitüre | 25 g |
| | Quark, 20 % Fett i. Tr. / fettarmer Käse | 50 g 30 g |
| Zwischenmahlzeit | Natur-/Fruchtjogurt, 1,5 % Fett | 150 g |
| | Obst, z. B. Banane | 150 g |
| Mittagessen | Suppe | 200 g |
| | Fisch | ca. 180 g |
| | Gemüse/Gemüsesalat | 150 g |
| | Kartoffeln/ | 200g |
| | Reis/Teigwaren (Rohgewicht) | 50 g |
| | Blattsalat | ca. 40 g |
| | Obst/Milchspeise | 100 g |
| Zwischenmahlzeit | Obst, z. B. Himbeeren | 150 g |
| Abendessen | Tee | |
| | Brot, z. B. Grahambrot | 100 g |
| | Diätmargarine | 10 g |
| | fettarmer Belag, z. B. vegetarischer Aufstrich/Frischkäse / fettarmer Hartkäse | 80 g |
| | Gemüsesalat/Tomate/Essiggurke | |
| | | |
| Spätmahlzeit | Obst, z. B. Orange | 150 g |

Menübeispiele für die Mittagsmahlzeit und das Abendessen

Gemüsesuppe
 Gegrillte Makrele
 Salzkartoffeln
 Tomaten-Gurken-Salat
 Schokoladenflammeri mit Orangensauce



Flädlesuppe
 Gebratenes Schollenfilet
 Kartoffeln
 Eissalat in Kräutersauce
 Obstsalat mit Vanilleeis

Zucchinisuppe
 Lachs mit Champignons
 Petersilienkartoffeln
 Blattsalat
 Rote Grütze mit Vanillesauce



Rettich-Radieschen-Salat
 Bierquargel
 Bauernbrot

Möhrenrohkost
 Brokkolitoast mit Ei

Käsesalat mit Mandarinen
 und Paprikaschote
 Weizenvollkornbrot

Ernährungsvorschläge für Patienten: Mittagessen mit Fleischgerichten

| Mahlzeiten | Mögliche Zusammensetzung der Mahlzeiten | |
|-----------------------|---|--------------|
| Frühstück | Tee/Kaffee | |
| | Kondensmilch, Zucker | |
| | Brot/Brötchen | 100 g |
| | Diätmargarine | 10 g |
| | Konfitüre | 25 g |
| | Quark, 20 % Fett i. Tr./ fettarmer Käse | 50 g 30 g |
| Zwischen- mahlzeit | Natur-/Fruchtjogurt, 1,5 % Fett | 150 g |
| | Obst, z. B. Banane | 150 g |
| Mittagessen | Suppe | 200 g |
| | fettarmes Fleisch | ca. 80 g |
| | Gemüse/Gemüsesalat | 150 g |
| | Kartoffeln/ | 200g |
| | Reis/Teigwaren (Rohgewicht) | 50 g |
| | Blattsalat | ca. 40 g |
| | Obst/Milchspeise | 100 g |
| Zwischen- mahlzeit | Obst, z. B. Himbeeren | 150 g |
| Abendessen | Tee | |
| | Brot, z. B. Grahambrot | 100 g |
| | Diätmargarine | 10 g |
| | fettarmer Belag, z. B. | 80 g |
| | vegetarischer Aufstrich/Frischkäse/ fettarmer Hartkäse | |
| | Gemüsesalat/Tomate/Essiggurke | |
| Spätmahlzeit | Obst, z. B. Orange | 150 g |

Menübeispiele für die Mittagsmahlzeit und das Abendessen

Spinatsuppe mit gerösteten Pinienkernen
Kalbsragout mit grünem Spargel
Bandnudeln
Blattsalat
Himbeercreme



Lauchsuppe
Gefüllte Aubergine mit Tomatensauce
Reis
Kopfsalat
Vanillecreme mit Schokoladensauce

Gefüllter Fenchel
Gebratenes Schweinefilet auf Ratatouille
Savoyardkartoffeln
Friséesalat
Melonen-Sorbet



Eingelegter Ziegenkäse
Marinierte Paprikaschoten
Oliven
Fladenbrot

Zucchinirohkost
Fischterriner
Dilldip
Mehrkornbaguette

Gemüstick mit
Kürbiskern- und Avocadodip
Vollkornbrötchen

Interessenverband:

Deutsche Rheuma-Liga
 Bundesverband e. V.
 Maximilianstraße 14
 53111 Bonn
 Tel.: (02 28) 66 70 80
 Fax: (02 28) 766 06 20
 Internet: www.rheuma-liga.de
 E-Mail: bv@rheuma-liga.de

Quellenverzeichnis:

Souci-Fachmann-Kraut:
 Lebensmitteltabelle für die Praxis.
 Herausgegeben von der Deutschen
 Forschungsanstalt für Lebensmittel-
 chemie. Bearbeitet von Friedrich
 Senser und Heimo Scherz.
 Wissenschaftliche Verlagsgesell-
 schaft mbH. Stuttgart, 1991

Kluthe, Bertil: Prodi ® Version
 4.5/03.Ernährungs- und Diätbera-
 tungsprogramm. Wissenschaftliche
 Verlagsgesellschaft mbH.
 Stuttgart, 2000

Firmenanalysen. Stand 03/2001

Literaturempfehlungen:

Adam, Olaf: Diät und Rat bei
 Rheuma und Osteoporose.
 Hädecke Verlag. Weil der Stadt,
 1997. Geplante Neuauflage
 Oktober 2001. DM 24,80
 (Stand: Juli 2001)

Buchinger, Maria: Heilfasten ist
 nicht Hungern. Trias-Thieme,
 Hippokrates, Enke-Verlag.
 Stuttgart, 1996. DM 29,80
 (Stand: Juli 2001)

Strube, Helga, Becker-Capeller,
 Detlef: Abwechslungsreiche Diät
 für Rheumatiker. Trias Verlag.
 Stuttgart, 1998. DM 39,80
 (Stand: Juli 2001)

Müller, Sven-David, Pfeuffer,
 Christiane: Genussvoll essen bei
 Rheuma. Midena Verlag.
 München, 2000. DM 19,90
 (Stand: Juli 2001)

E I G E N E N O T I Z E N

