



Gesunde Ernährung bei Rheuma: Worauf kommt es an?



INHALTSVERZEICHNIS

Rheuma und Ernährung: Das Wichtigste zuerst	4
Gesunde Ernährung bei Rheuma	9
Was ist Gesund?	13
Ernährungskreis: Was sollten Menschen mit Rheuma beachten?	16
Vollwertige Ernährung: 10 Regeln	29
Sinnvolle Küchenhelfer: So klappt es mit der Zubereitung	33
Noch ein Schritt weiter Richtung Beweglichkeit	37
Tipps hin zum Normalgewicht	39
Weiterführende Informationen	42
Notizen	43

RHEUMA UND ERNÄHRUNG: DAS WICHTIGSTE ZUERST

Kann eine Ernährungsumstellung die rheumatische Erkrankung heilen oder zumindest stark verbessern? Muss ich mich jetzt vegetarisch ernähren? Darf ich noch Alkohol trinken? Was sollte ich bei meiner Ernährung beachten? Fragen, die sich viele stellen, wenn sie die Diagnose entzündlich-rheumatische Erkrankung bekommen.

Viel frisches Obst und Gemüse und regelmäßig Fisch

Es wird eine allgemeine gesunde Ernährungsweise empfohlen. Sie muss nicht vegetarisch oder vegan sein. Eine spezielle Rheuma-Diät gibt es nicht. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung kann zu einer Verbesserung des Krankheitsverlaufs der rheumatischen Erkrankung beitragen, aber eine Heilung ist leider nicht möglich. Grundsätzlich gilt, dass eine gesunde Ernährung für jeden Menschen sinnvoll ist.

Positive Effekte auf viele Erkrankungen

Eine schlechte bzw. ungesunde Ernährung kann zudem eine Reihe von weiteren Krankheiten

wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes begünstigen. Daher ist es wichtig, auf eine gesunde Ernährung zu achten. Aber: Ungesunde Ernährung ist kein Auslöser für eine entzündlich-rheumatische Erkrankung. Es sind autoimmunologische oder infolge von Infektionen hervorgerufene Entzündungsreaktionen. Die betroffenen Gelenke, Wirbelsäulenabschnitte oder Hautareale entwickeln daraufhin eine chronische, sich selbst verstärkende Entzündung.

Grundregel: Auf den Genuss achten!

Bei allen Hinweisen und Erläuterungen in dieser Broschüre sollte der Genuss immer im Vordergrund stehen. Was schmeckt? Und was schmeckt nicht? Wenn ein Wiener Schnitzel Ihr Leibgericht ist, dann müssen Sie nicht darauf verzichten, sondern sollten es ganz bewusst genießen. Sie sollten aber nicht jeden Tag ein Schnitzel essen. Warum? Das wird unter anderem auf den nachfolgenden Seiten erläutert.

***Wir wünschen
„Guten Appetit!“***

HÄUFIGE VERTRETER ENTZÜNDLICH-RHEUMATISCHER ERKRANKUNGEN

- Rheumatoide Arthritis (RA; oder Gelenkrheuma) mit Entzündungen der Gelenke
- Morbus Bechterew (oder ankylosierende Spondylitis) mit Entzündungen der Wirbelsäule und der Gelenke
- Psoriasis-Arthritis (PsA) mit Entzündungen der Gelenke und der Haut

Ursache:

krankhaft gesteigerte Reaktion des körpereigenen Abwehrsystems (Fehlsteuerung des Immunsystems)

Verlauf:

dauerhaft (chronisch) und in Schüben mit zeitweise starken Entzündungsphasen



GESUND ERNÄH



Abwechslungsreich



Fisch



Obst

WAS SOLLTEN MENSCHEN MIT RHEUMA ESSEN?

Gemüse



Obst



Wasser



Vollkornprodukte



Fisch



Fettarme Milchprodukte/
Fettarmer Käse



Rapsöl und Olivenöl



Keine Verbote!

RT BEI RHEUMA



Gemüse



Lecker

*Auf den Genuss
kommt es an!*



WELCHE INHALTSSTOFFE VON LEBENSMITTELN SIND BESONDERS HILFREICH?

- Omega-3-Fettsäuren
- Kalzium + Vitamin D
- Vitamin E
- Vitamin C



WIE KANN EINE GESUNDE ERNÄHRUNG EINE THERAPIE MIT MEDIKAMENTEN UNTERSTÜTZEN?

- **Weniger** Entzündungen
- **Weniger** Gelenkschmerzen
- **Weniger** Begleiterkrankungen
- **Verbesserter Verlauf** der rheumatischen Erkrankung



WAS KANN NOCH ZUR UNTERSTÜTZUNG DER THERAPIE BEITRAGEN?

- Normalgewicht
- Rauchfrei
- Bewegung





GESUNDE ERNÄHRUNG BEI RHEUMA

In der Medizin sind wissenschaftliche Studien die Basis, um die Wirksamkeit einer Therapie zu beurteilen. Es gibt kein Medikament, dessen Wirkung nicht vorher gründlich in Studien untersucht wurde. Bisher gibt es keine Studien, die den strengen wissenschaftlichen Kriterien in der Medizin entsprechen, die eindeutig die Vorteile einer gesunden Ernährung bei Menschen mit entzündlich-rheumatischer Erkrankung belegen. Aber es gibt eine Reihe von Hinweisen, dass eine gesunde Ernährung einen Vorteil hinsichtlich des Krankheitsverlaufs hat.

Was kann eine gesunde Ernährung bewirken?

Grundsätzlich sollte sich jeder Mensch – egal ob gesund oder krank – vielseitig und gut ernähren. Schlechte Ernährung beispielsweise mit fetten Burgern, Softdrinks und viel Zucker führt nicht nur zu Übergewicht, sondern hat auch gesundheitliche Folgen für den Körper. Bei Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung kann durch gesunde Ernährung das Entzündungsgeschehen in

Gelenken, Wirbelsäule und Haut verringert werden. So lassen sich auch Schmerzen mindern. Zudem stehen im Zusammenhang mit einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung Begleiterkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes, die häufiger bei Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen auftreten als bei gesunden Menschen. Genau diese Erkrankungen können durch gesunde Ernährung positiv beeinflusst werden.

Wie stark eine Verbesserung spürbar ist, ist individuell unterschiedlich. Auch wenn immer wieder Berichte im Netz erscheinen, in denen Menschen von Heilung nach einer Ernährungsumstellung sprechen, ist dies leider nicht möglich. Oft sind es die positiven psychischen Aspekte, die zu einer zeitlich begrenzten Verbesserung der rheumatischen Erkrankung führen können. Nichtsdestotrotz lohnt es sich, auf seine Ernährung zu achten und den Körper nicht noch zusätzlich zu belasten.

Welche Ernährung ist empfehlenswert?

Es wird eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse sowie regelmäßigem Fisch wegen der „guten“ Fette empfohlen. Eine spezielle Rheuma-Diät gibt es nicht. Zudem gibt es keine Belege, dass eine vegane oder vegetarische Ernährungsweise größere Effekte auf die Entzündungen bei einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung hat. Aber es gibt ein paar Inhaltsstoffe von Lebensmitteln, auf die Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung achten sollten.

Fette und ihre Folgen für die Entzündung

Fette sind für den Körper unverzichtbar. Sie werden nach ihren Bausteinen, den Fettsäuren, unterschieden. Es gibt **gesättigte Fettsäuren**, die überwiegend in tierischen Produkten vorkommen und **ungesättigte Fettsäuren**, die sowohl in tierischen als auch pflanzlichen Produkten vorkommen können. Die ungesättigten Fettsäuren müssen wir dem Körper über die Nahrung zuführen, da wir sie nicht selbst herstellen können.

Bei den ungesättigten Fettsäuren gibt es zwei Gruppen,

die im Zusammenhang mit dem Prozess der Entzündung wichtig sind: **Omega-6-Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren**. Die Omega-6-Fettsäuren sind Ausgangsstoff für entzündungsfördernde Stoffe. Kurz gesagt: Zu viel Omega-6-Fettsäuren können die Entzündung verstärken. Die gegenteilige Wirkung haben die Omega-3-Fettsäuren. Sie sind Ausgangsstoff für entzündungshemmende Stoffe im Körper. Kurz gesagt: Omega-3-Fettsäuren können die Entzündung verringern. Da beide Fettsäuren durch das gleiche Enzym in entzündungsfördernde bzw. entzündungshemmende Stoffe umgewandelt werden, ist ein ausgewogenes Verhältnis der beiden Fettsäuren entscheidend. Denn beide Fettsäuren benötigt der Körper. Die Omega-6-Fettsäuren haben nämlich nicht nur negative (entzündungsfördernde) Eigenschaften. Doch das Verhältnis der beiden ist in der heutigen Ernährung verschoben, da wir zu viel Omega-6- und zu wenig Omega-3-Fettsäuren zu uns nehmen.

Omega-6-Fettsäuren sind in tierischen Produkten wie Fleisch und Wurst enthalten. Omega-3-Fettsäuren hauptsächlich in pflanzlichen Produkten



wie Rapsöl und auch in fettreichen Fischarten wie Lachs. Das ist der Hintergrund, warum regelmäßig Fisch empfohlen wird und Fleisch und tierische Produkte nur selten auf den Tisch sollten.

SO GEHT GESUNDE ERNÄHRUNG!

- Viel frisches Obst und Gemüse
- Regelmäßig Fisch
- Wenig Fleisch und tierische Produkte
- Fettarme Milchprodukte und Käse
- Vollkornprodukte





WAS IST GESUND?

Darauf gibt es wohl viele Antworten. Doch was stimmt und was stimmt nicht? Die Empfehlungen in dieser Broschüre kommen von der DGE, der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Sie gibt Empfehlungen zu gesunder Ernährung, basierend auf ernährungswissenschaftlichen Studien. Was kann in Studien belegt werden? Eine vollwertige und vielseitige Ernährung mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Proteinen (Eiweißen), Fetten, Kohlenhydraten, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen ist eine gesunde Ernährung. Dabei sollten die Nährstoffe in ihrer natürlichen Form mit entsprechenden Lebensmitteln zugeführt werden und möglichst nicht durch Nahrungsergänzungsmittel, die im Labor hergestellt werden.

Der Körper benötigt die verschiedenen Nährstoffe, um alle seine wichtigen Funktionen ausüben zu können. Da jedes Lebensmittel unterschiedliche Nährstoffe in unterschiedlicher Menge enthält, ist es wichtig, sich abwechslungsreich zu ernähren. Die DGE empfiehlt keine gänzlich vegetarische oder vegane Ernährung, da so keine ausreichende Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen möglich ist. Aber es wird eine Ernährung empfohlen, die pflanzliche Lebensmittel bevorzugt und tierische Produkte wie Fleisch, Wurst und Eier eingeschränkt nutzt.

WAS IST



ZUSAMMENSETZUNG EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG

Wie sieht eine gesunde Ernährung nun genau aus? Welche Lebensmittel sollten in welcher Menge gegessen werden? Dazu hat die DGE den Ernährungskreis entwickelt. Die vielen Lebensmittel, die es gibt, wurden hierzu in sieben Gruppen eingeteilt.

Je größer der Anteil am Ernährungskreis ist, desto größer die Menge, die aus dieser Gruppe gegessen werden darf.

Lebensmittel aus kleinen Kreisstücken sollten nur in geringen Mengen gegessen werden. Dabei sollte die Wochenbilanz stimmen. Ist die Ernährung an einem Tag nicht ausgewogen, kann dies an den Folgetagen wieder ausgeglichen werden. Das lässt Flexibilität zu und gibt die Möglichkeit, auch mal Ungesundes, aber Leckerer (ohne schlechtes Gewissen) essen zu können. Auch das muss und darf sein!

GESUND?

ERNÄHRUNGSKREIS: ALLES AUF EINEN BLICK



ERNÄHRUNGSKREIS: WAS SOLLTEN MENSCHEN MIT RHEUMA BEACHTEN?

Zusammenfassung der sieben Gruppen des Ernährungskreises mit den wichtigsten Aspekten für Menschen mit Rheuma:

Gruppe 1: Vollkorn bevorzugen

Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis und Vollkornmehl enthalten wichtige Kohlenhydrate, die dem Körper über einen längeren Zeitraum Energie liefern.

Gruppe 2 + 3: Obst und Gemüse reichlich

Die hier enthaltenen Vitamine, besonders Vitamin C und Vitamin E sowie die vielfältigen sekundären Pflanzenstoffe, die wichtige Funktionen im Körper erfüllen, machen Obst und Gemüse für Menschen mit Rheuma so wertvoll.

Gruppe 4: Milch und Milchprodukte täglich

Sie versorgen den Körper mit Kalzium, das in Kombination mit Vitamin D wichtig für die Festigkeit der Knochen ist. Fettarme Milchprodukte (z. B. 1,5% ige Milch, Magerquark oder 1,5% iger Joghurt) sollten bevorzugt werden, sofern möglich.





Gruppe 5:
**Fisch ein- bis zweimal pro Woche,
wenig Fleisch, Wurst und Eier**

Fisch und Meeresfrüchte sind reich an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren und dürfen daher regelmäßig gegessen werden. Fleisch, Wurst und Eier sollten dagegen eher selten auf den Tisch kommen, da sie die entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren enthalten. Wenn es Fleisch und Wurst sein soll, dann sind fettarme Sorten zu bevorzugen.

Gruppe 6:
Pflanzliche Fette nutzen

Das geschmacksneutrale Rapsöl ist reich an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren und gut zum Braten und Kochen geeignet. Olivenöl enthält Omega-3-Fettsäuren sowie reichlich Vitamin E und gehört daher auch zu einer gesunden Ernährung.



Gruppe 7:
Viel trinken

Circa 1,5 Liter Wasser und ungesüßter Tee pro Tag wird empfohlen. Zuckerkhaltige Getränke oder auch Getränke mit Zuckerersatzstoffen sollten möglichst vermieden werden oder wie alkoholische Getränke nicht regelmäßig konsumiert werden.

ERNÄHRUNGSKREIS: WAS SOLLTEN MENSCHEN MIT RHEUMA BEACHTEN?

Gruppe 1: Vollkorn bevorzugen

Der Gehalt an Nährstoffen ist bei Vollkornprodukten höher als in Weißmehlprodukten. Es sind die enthaltenen Kohlenhydrate, die uns Energie liefern und notwendig für den Körper sind – im Gegensatz zu industriell verarbeiteten Kohlenhydraten wie Zuckerprodukten, die nur süß schmecken und keinen Nutzen für den Körper haben. Lebensmittel aus Vollkornprodukten machen zudem länger satt und sind daher insbesondere für diejenigen sinnvoll, die auf ihr Gewicht achten wollen.

Wie wäre es mit folgenden Vollkornprodukten auf der nächsten Einkaufsliste?

- Vollkornbrot
- Vollkornnudeln
- Vollkornreis
- Vollkornmehl





Tipp für die Umstellungsphase

Wer sich noch nicht an den Geschmack von Vollkornprodukten gewöhnt hat, kann sich die Umstellungsphase erleichtern. Wie wäre es beim nächsten Kuchen beispielsweise mit einer Mischung aus Vollkorndinkelmehl und Weißmehl?

ERNÄHRUNGSKREIS: WAS SOLLTEN MENSCHEN MIT RHEUMA BEACHTEN?

Gruppe 2 + 3: Gemüse und Obst reichlich

Obst und Gemüse sind reich an **Vitaminen**, die der Körper in vielfältiger Weise benötigt, um funktionieren zu können. Vitamine sind unter anderem Bestandteil von Enzymen, die an nahezu allen Prozessen im Körper beteiligt sind. Daher sind Obst und Gemüse elementare Bestandteile einer gesunden Ernährung.

Außerdem enthalten sie **sekundäre Pflanzenstoffe**, denen viele positive Effekte im Körper zugeschrieben werden. Sie sollen unter anderem die Wirkung von Vitaminen unterstützen. Das ist einer der Gründe, warum Vitamine dem Körper über Obst und Gemüse zugeführt werden sollten und nicht in Form von Tabletten als isolierte Nahrungsergänzungsmittel.

Zu einer gesunden Ernährung gehört es auch, abwechslungsreich zu essen. Dies ist gerade bei Obst und Gemüse wichtig, da sekundäre Pflanzenstoffe stark variieren. Als Orientierung kann die Farbe dienen. Denn sekundäre Pflanzenstoffe sind auch verantwortlich für die Farbe von Obst und Gemüse. Rotes Obst wie beispielsweise Johannisbeeren oder rote Äpfel enthalten andere sekundäre Pflanzenstoffe als blaues Obst wie Trauben oder Pflaumen.

Doch wie viel Obst und Gemüse soll man am Tag essen, damit der Körper ausreichend mit Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt ist? Es gibt die **Initiative „5 am Tag“**, die sich dafür einsetzt, dass wir mehr Obst und Gemüse essen. Es sollten **drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst** sein. Eine Portion entspricht dabei etwa einer Handvoll. Säfte, Smoothies und Nüsse zählen übrigens auch.



Beispiele für 1 Portion Gemüse

- 1 kleiner Kohlrabi
- 1 Paprika
- 3 Tomaten
- 1 Glas Tomaten- oder Karottensaft

Beispiele für 1 Portion Obst

- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Orange
- 5 Trockenpflaumen oder getrocknete Aprikosen
- 1 Glas Fruchtsaft mit 100% Fruchtgehalt
- 1 Smoothie
- 1/2 Handvoll Mandeln (ca. 25 g)

Welche Vitamine sind für Rheumatiker besonders sinnvoll?

Vitamin C hat eine Reihe wichtiger Funktionen im Körper. Für Menschen mit einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung ist es hilfreich, da es an der Arbeit des Immunsystems und des Nervensystems beteiligt ist.

Was hat den höchsten Gehalt an Vitamin C?

- Johannisbeeren
- Kiwis
- Erdbeeren
- Rosenkohl
- Brokkoli
- Paprika
- Kohlrabi



Vitamin E schützt Zellen und Gewebe vor freien Radikalen (antioxidative Wirkung), stärkt das Immunsystem und hemmt Entzündungsprozesse. Die Aufnahme von Vitamin E durch entsprechende Lebensmittel mit einem hohen Gehalt ist daher für Menschen mit einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung empfehlenswert.

Worin ist viel Vitamin E zu finden?

- Nüsse wie Mandeln und Haselnüsse
- Vollkornprodukte
- Olivenöl



ERNÄHRUNGSKREIS: WAS SOLLTEN MENSCHEN MIT RHEUMA BEACHTEN?

Gruppe 4: Milch und Milch- produkte täglich

Produkte aus dieser Gruppe sollten in kleineren Portionen die tägliche Nahrung ergänzen. Da es tierische Produkte sind, enthalten sie die entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren. Daher sollten fettarme Produkte bevorzugt werden.

Sie sind aber auch Lieferanten für Kalzium. In Kombination mit Vitamin D ist es entscheidend für die Festigkeit der Knochen. Ganz besonders diejenigen, die über längere Zeit Kortison einnehmen, sollten darauf achten, täglich Milchprodukte zu sich zu nehmen. Kortison unterdrückt zwar sehr wirksam die Entzündung in Gelenken, kann aber leider auch zum Abbau der Knochen-substanz (Osteoporose) führen. Kalzium kann dem entgegenwirken.

Zur Gruppe der Milchprodukte gehören:

- Milch mit 1,5 % Fettgehalt
- Magerquark
- Joghurt (fettarm und ohne Zucker)
- Käse (fettarm)

Käsesorten, die viel Kalzium enthalten:

- Parmesan
- Appenzeller
- Edamer
- Tilsiter

Vitamin D: Marke Eigenproduktion

In Verbindung mit Sonnenlicht kann Vitamin D vom Körper selbst hergestellt werden. Das ist insbesondere in der Winterzeit, in der wir kaum Haut zeigen, schwer zu erreichen. Sprechen Sie mit Ihren Ärzt*innen, sollten Sie den Verdacht haben, zu wenig Vitamin D zu produzieren. Es gibt die Möglichkeit, den Vitamin-D-Spiegel im Blut zu messen und festzustellen, ob ein Mangel vorliegt. Dann kann Vitamin D auch in Tablettenform eingenommen werden.





Tipp: Vitamin D tanken

Für eine ausreichende Versorgung sollte die Haut (möglichst wenig bekleidet) mindestens 30 Minuten pro Tag dem Sonnenlicht ausgesetzt sein.

ERNÄHRUNGSKREIS: WAS SOLLTEN MENSCHEN MIT RHEUMA BEACHTEN?

Gruppe 5: Fisch und Meeresfrüchte ein- bis zweimal pro Woche

Fetteiche Fischarten sind besonders reich an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren. Daher sollten Menschen mit einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung besonders darauf achten, regelmäßig Fisch zu essen. Mindestens einmal pro Woche sollte ein Fischgericht auf den Tisch.

Meeresfrüchte wie Garnelen, Muscheln und Hummer enthalten auch Omega-3-Fettsäuren, sind aber zudem reich an Selen, welches Bestandteil eines entzündungshemmenden Enzyms ist. Daher dürfen auch Meeresfrüchte regelmäßig verzehrt werden.

Fetteiche Fischarten mit besonders viel Omega-3-Fettsäuren

- Hering
- Lachs
- Makrele
- Sardine

Tipps für Vegetarier

Mikroalgen enthalten übrigens auch viel Omega-3-Fettsäuren. Sie sind als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich und sind für diejenigen sinnvoll, die ohne Fisch auskommen möchten.



INSPIRATION: GEBRATENER REIS MIT GARNELEN

- Reis (idealerweise Vollkornreis oder eine Mischung aus Vollkornreis und Basmatireis)
- Gebratenes Gemüse nach Geschmack (beispielsweise Brokkoli, Paprika und Karotten) oder Tiefkühlgemüse
- Garnelen (frisch oder als Tiefkühlware) oder Lachs (frisch oder als Tiefkühlware)
- Rapsöl zum Braten

Zubereitung:

Reis kochen, Gemüse wie Brokkoli und Karotten kurz weich kochen (circa 5 Minuten) oder Tiefkühlgemüse auftauen, Gemüse in Rapsöl anbraten, Garnelen oder Lachssteak in Rapsöl anbraten, Reis zum gebratenen Gemüse geben und Garnelen oder Lachs zugeben, mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und Gewürzen nach Geschmack würzen



Wenig Fleisch und Wurst

Es sind die besonders fettreichen Fleisch und Wurstsorten, die schaden. Fettreich bedeutet reich an entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren. Das soll nicht bedeuten, dass ganz auf Fleisch verzichtet werden muss, aber es sollte in Maßen genossen werden. Und wenn Fleisch und Wurst auf den Tisch kommen, dann am besten in fettarmer Variante. Möglichst selten sollten sehr fettreiche Fleisch- und Wurstsorten wie Innereien (Leber oder Niere), Schweinebauch, Salami und Leberwurst gegessen werden.

Fettarme Fleischsorten bevorzugen

- mageres Rind
- mageres Lamm
- Huhn oder Truthahn

Fettarme Wurst bevorzugen

- fettarmer Schinken (gekocht oder geräuchert)
- fettarme Geflügelwurst

Eier sparsam verwenden

Eier sind sehr vielseitige Lebensmittel. Eigelb und Eiweiß sind sehr unterschiedlich in ihrer Zusammensetzung. So ist das Eiweiß wasserhaltiger als das Eigelb, das wiederum viel mehr Proteine und mehr Fett enthält. Diese Fette enthalten unter anderem tierische Omega-6-Fettsäuren und zudem Cholesterin. Das ist der Grund, warum maximal zwei Eier pro Woche empfohlen werden. Dabei ist zu beachten, dass Eier unter anderem in vielen Backwaren und Nudeln verwendet werden.

NUDEL-TIPP

Verwenden Sie zukünftig nur noch italienische Nudelsorten und reduzieren Sie so auf eine einfache Weise die Anzahl Eier – ohne auf etwas verzichten zu müssen. Deutsche Nudeln enthalten oft Eier, italienische Nudeln sind meist ohne Ei.



ERNÄHRUNGSKREIS: WAS SOLLTEN MENSCHEN MIT RHEUMA BEACHTEN?

Gruppe 6: Pflanzliche Fette nutzen

In der Küche sollten überwiegend pflanzliche Fette eingesetzt werden. Zum Kochen und Braten ist das geschmacksneutrale Rapsöl bestens geeignet. Es enthält die entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren und zudem noch Vitamin E. Olivenöl gehört zwar nicht zu den besonders viel Omega-3-Fettsäure enthaltenden Ölen, ist aber reich an Vitamin E und daher auch gut geeignet.

Öle mit ausgewogenem Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren

- Rapsöl
- Leinöl
- Sojaöl
- Weizenkeimöl



Gruppe 7: Viel trinken

Als Richtgröße gilt circa 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag, auch wenn die Mengenangabe immer wieder diskutiert wird. Es schadet auch keinesfalls, wenn es mehr ist. In diesem Fall ist die Devise „Viel hilft viel“. Es dürfen dabei auch Kaffee und Tee berücksichtigt werden. Auch Obst und Gemüse enthalten Flüssigkeit und dürfen zur Gesamtmenge an Flüssigkeit gezählt werden.

Grundsätzlich sollten Wasser oder ungesüßter Tee bevorzugt werden. Zuckerhaltige Getränke und Getränke mit Zuckerersatzstoffen sollten dagegen möglichst gemieden werden.

Alkoholische Getränke sind nicht grundsätzlich verboten. Sie sollten in Maßen und nicht regelmäßig, besser mit Genuss, getrunken werden. Wenn Sie unsicher sind, ob sich Alkohol in Kombination mit den Medikamenten, die Sie regelmäßig einnehmen, verträgt, dann sprechen Sie mit Ihren behandelten Ärzt*innen.





10 REGELN DER DGE

Vollwertig essen und trinken
nach den 10 Regeln der DGE.



VOLLWERTIGE ERNÄHRUNG: 10 REGELN

Neben dem Ernährungskreis gibt es eine weitere Empfehlung „Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE“, die auf wissenschaftlicher Basis erstellt wurde. Die Regeln wurden nicht speziell für Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung entwickelt, aber sie sind für sie sehr zutreffend. Auf der Website der DGE sind ausführliche Informationen dazu zu finden sowie eine Broschüre und ein Poster. Nachfolgend sind die 10 Regeln mit Besonderheiten aus Sicht eines Menschen mit entzündlich-rheumatischer Erkrankung erläutert.

1. Vielfalt genießen

Jedes Lebensmittel enthält unterschiedliche Nährstoffe, die wiederum unterschiedliche Aufgaben und Funktionen im Körper haben. Deshalb ist eine vielseitige und abwechslungsreiche Ernährung sinnvoll – je abwechslungsreicher, desto besser.

2. Gemüse und Obst „5 am Tag“

Sie sind die Lieferanten für Vitamine, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Daher sollte ihr Anteil an der Ernährung am größten sein. „5 am Tag“

ist die Richtlinie. Es sollten jeden Tag mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst sein. Eine Portion entspricht dabei ungefähr einer Handvoll.

3. Vollkorn wählen

Bei Brot, Nudeln, Reis und Mehl sollten Vollkornprodukte bevorzugt werden. Sie sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe für den Körper als Produkte aus Weißmehl.

4. Tierische Lebensmittel ergänzend

Milch und Milchprodukte wie Käse und Joghurt dürfen täglich auf den Tisch. Sie enthalten Kalzium, das wichtig für die Knochen ist und daher hilfreich für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen. Fisch enthält die wichtigen Omega-3-Fettsäuren, welche eine entzündungshemmende Wirkung haben können, und sollten ein- bis zweimal pro Woche auf den Speiseplan. Fleisch und Wurst enthalten wichtiges Eisen, aber auch die entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren und sollten daher fettarm und eher selten gegessen werden (Richtgröße: maximal 600 g pro Woche).

VOLLWERTIGE ERNÄHRUNG: 10 REGELN

5. Pflanzliche Fette nutzen

Sie enthalten viele ungesättigte Fette und sind zudem besonders reich an Omega-3-Fettsäuren. Rapsöl ist aufgrund seines hohen Gehalts an Omega-3-Fettsäuren unter den pflanzlichen Fetten besonders zu empfehlen.

6. Zucker und Salz sparsam

Zucker wird meistens über Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke dem Körper zur Verfügung gestellt. Softdrinks wie Cola oder Eistee bestehen überwiegend aus Zucker. Das sind unnötige Kalorien, die der Körper nicht nutzt.

Salz sollte auch nur sparsam verwendet werden, da es im

Zusammenhang mit hohem Blutdruck steht. Für Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung ist es wichtig, auf den Blutdruck zu achten, da dieser auch aufgrund von Schmerzen erhöht sein kann. Hoher Blutdruck wiederum begünstigt Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

7. Wasser trinken

Für Erwachsene werden circa 1,5 Liter laut DGE empfohlen. Am besten sind Wasser oder andere ungesüßte Getränke wie beispielsweise Tee. Der Körper besteht zu über 70 % aus Wasser und benötigt dieses unter anderem für den Abtransport von Schadstoffen. Flüssigkeitsmangel kann beispielsweise zu Kopfschmerzen, Müdigkeit und Muskelkrämpfen führen.

Achtung: Versteckte Fette!

Es sind häufig tierische, gesättigte Fettsäuren, die in vielen verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Süßigkeiten, Fertigprodukten und Fast Food enthalten sind.

Aber was tun, wenn es mal schnell gehen soll und keine Energie mehr vorhanden ist, um gesund zu kochen? Dann kann beispielsweise Tiefkühlgemüse, das schon geputzt und geschnitten ist, eine gesunde Alternative sein. Ein wenig Reis oder Nudeln dazu und fertig ist das „gesunde Fast Food“. Konserven dagegen sollten vermieden werden, da diese mehrfach erhitzt und Nährstoffe so zerstört werden.



8. Schonende Zubereitung

Nährstoffe in Lebensmitteln bleiben durch eine schonende Zubereitung erhalten. Die Garzeit sollte so lange wie nötig und so kurz wie möglich sein. Damit bleibt auch der Geschmack erhalten. Da manche Vitamine durch Hitze zerstört werden, ist es zudem sinnvoll, bei Obst und Gemüse darauf zu achten, diese alternativ auch roh als Salat oder Gemüse-Snacks zuzubereiten.

9. Achtsam essen und genießen

Langsames, bewusstes Essen fördert das Sättigungsempfinden und ermöglicht den Genuss der Mahlzeit. Viele Menschen nehmen sich leider nicht die Zeit zum Essen oder tun dies nebenbei vor dem Fernseher, am Schreibtisch oder schnell im Auto. Der Genuss sollte wieder in den Mittelpunkt rücken.

10. Auf Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Auf das Gewicht zu achten, ist bei einer Gelenkerkrankung wichtig, da die Gelenke das Körpergewicht tragen müssen. Mehr Gewicht kann mehr Schmerzen bedeuten. Regelmäßige Bewegung ist nicht nur positiv, um das Gewicht zu regulieren. Es ist gerade für Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung besonders wichtig, da es die Beweglichkeit der Gelenke fördert und der häufig vorkommenden Erschöpfung entgegenwirken kann. Zusätzlich wirkt sich Bewegung positiv auf Herz und Kreislauf aus und kann so das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall vermindern. Beides kommt häufiger bei Menschen mit einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung vor.



SINNVOLLE KÜCHENHELFER: SO KLAPPT ES MIT DER ZUBEREITUNG

Wenn die Hände vom Rheuma entzündet sind und sich nicht so bewegen lassen, wie sie sollten und die Kraft fehlt, dann können kleine Helfer den Alltag in vielen Lebensbereichen erleichtern – so auch in der Küche.

Tipp 1: **Mit Elektrik geht's leichter**

Es gibt zahlreiche Küchengeräte, die elektrisch funktionieren und für Menschen mit rheumatischer Erkrankung den Kraftaufwand stark reduzieren. Mit ihnen ist die Zubereitung eines gesunden Essens auch an schlechten Tagen leichter.



SINNVOLLE KÜCHENHELFER: SO KLAPPT ES MIT DER ZUBEREITUNG

Diese elektrischen Geräte könnten sich lohnen

- ✓ *Pfeffer- und Salzmühlen für
den guten Geschmack*
- ✓ *Küchenmaschine für gesunden Kuchenteig*
- ✓ *Aufsätze für Küchenmaschinen zum
Schneiden von Karottenscheiben oder
Reiben von Parmesankäse*
- ✓ *Standmixer für leckere Smoothies*
- ✓ *Zitruspresse für frisch
gepressten Orangensaft*
- ✓ *Zerkleinerer für das Kleinhacken
von Zwiebeln und Knoblauch*





Tipp 2: Von den Profis profitieren

Gute Haushaltswarengeschäfte bieten viele Möglichkeiten, Neues zu entdecken, das die Zubereitung einer gesunden Mahlzeit erleichtern kann. Beispielsweise kann ein Profimesser mit scharfer Klinge und ergonomischem Griff den Kraftaufwand beim Schneiden von harten Gemüsesorten wie beispielsweise Karotten oder Kohlrabi drastisch reduzieren. Probieren Sie es aus und entdecken Sie den Unterschied. Es wird sich lohnen!

Tipp 3: Gewicht beachten

Es gibt Tage, da kann es schwierig sein, eine Tasse Tee oder Kaffee zu halten und sie rutscht einfach aus der Hand. Da ist jedes Gramm zu viel. Daher sollten Menschen mit rheumatischer Erkrankung generell bei Küchenutensilien wie Töpfen oder Schneidebrettern auf das Eigengewicht achten. Ein Topf aus Guss-eisen mag schön aussehen, ist aber schon ohne Inhalt schwer. Gleiches gilt für Materialien wie Marmor, die ein hohes Eigengewicht haben. Erprobt sind Schneidebretter aus Bambus oder Plastik, da sie besonders leicht sind. Bei Töpfen und Pfannen sollten leichte Materialien wie Aluguss bevorzugt werden.





Auswirkungen des Gewichts

Beim normalen Gehen müssen die Knie das 2,5-fache des Körpergewichts abfedern, beim Treppensteigen sogar das 3,5-fache. Mit jedem Kilo weniger nimmt die Belastung um ein Mehrfaches im Gelenk ab. Gewichtsabnahme kann so auch zu einer Schmerzlinderung beitragen.

NOCH EIN SCHRITT WEITER RICHTUNG BEWEGLICHKEIT

Eine gesunde Lebensweise kann weiteren positiven Einfluss auf den Verlauf der rheumatischen Erkrankung haben. Dabei sind zwei Aspekte im Zusammenhang mit einer rheumatischen Erkrankung besonders wichtig: Rauchfrei und Normalgewicht.

Rauchfrei

Neben zahlreichen negativen Effekten auf die Gesundheit durch Nikotin hat das Rauchen auch einen negativen Einfluss auf den Verlauf der rheumatischen Erkrankung. Die meisten Schadstoffe einer Zigarette verteilen sich über den Blutkreislauf im Körper. Rauchen schädigt deshalb nicht nur die Atemwege, sondern alle Gewebe und Organe. Zudem gibt es wissenschaftliche Belege, dass die Wirksamkeit von Medikamenten bei Nichtrauchern höher ist. Das Rauchen aufzugeben lohnt sich auf jeden Fall!

Aber wie klappt es, das Rauchen aufzugeben?

Es gibt viele Möglichkeiten mit unterschiedlichen Erfolgschancen. Wenn Sie das Rauchen aufgeben möchten, sprechen Sie mit Ihren behandelnden Ärzt*innen, die Sie diesbezüglich beraten.

Eine erfolgreiche Methode ist das Programm „Rauchfrei“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (rauchfrei-programm.de). Melden Sie sich doch an und sehen Sie, was passiert. Schaden kann es keinesfalls.

Übergewicht abbauen

Sprunggelenke, Knie und Hüftgelenke müssen das Körpergewicht tragen. Das kann für sie anstrengend werden, besonders dann, wenn sie entzündet sind. Zudem steht Übergewicht in direkter Verbindung mit einer Reihe von Erkrankungen wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es sind wieder die Erkrankungen, die bei Menschen mit einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung gehäuft auftreten. Das Gute dabei ist, dass mit einer gesunden Ernährung und gesunden Lebensweise nicht nur der Verlauf der rheumatischen Erkrankung positiv beeinflusst werden kann, sondern auch die gehäuft auftretenden Begleiterkrankungen wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



TIPPS HIN ZUM NORMALGEWICHT

Tipp 1: In Bewegung bleiben

Bewegung ist der Schlüssel zum Normalgewicht und zudem für jeden mit einer rheumatischen Erkrankung grundlegend wichtig, um die Gelenke beweglich zu halten. Es kann eine regelmäßig ausgeübte Sportart sein, die Spaß macht oder ein aktiver Alltag. Was könnte für Sie persönlich der Weg sein, in Bewegung zu bleiben?

Ideen für einen aktiven Alltag gefällig?

- Sie nutzen nur noch Treppen anstelle von Aufzügen.
- Sie tauschen für kurze Strecken das Auto gegen das Fahrrad. Moderne E-Bikes, die elektrisch unterstützen, machen den Umstieg leicht.
- Vielleicht auch die Anschaffung eines Hundes, der regelmäßig Auslauf braucht.

Tipp 2: Leere Kalorien vermeiden

Wie oft ertappen Sie sich, dass Sie kalorienreiche Snacks wie Schokolade, Kekse oder Chips nebenbei bei der Arbeit oder vor dem Fernseher essen? Das sind Kalorien, die sich gern direkt auf der Hüfte niederlassen. Ersetzen Sie diese Snacks mit gesunden Alternativen wie Obst und getrocknetem Obst oder Gurken- und Karottensticks. Auch Mandeln sind ein gesunder Snack. Obwohl sie viel Fett enthalten, machen sie lange satt und stillen den Heißhunger.

Aber Achtung: nicht mehr als eine Handvoll davon.

TIPPS HIN ZUM NORMALGEWICHT

Tipp 3: Kalorienarme und gesunde Alternativen finden

Fertigprodukte enthalten häufig viel Fett und sind damit nicht nur reich an Kalorien, sondern es handelt sich dann meistens auch um die entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren. Also ein doppelter Grund darauf zu verzichten. Doch was könnten gesunde Alternativen sein, die ohne viel Aufwand umsetzbar sind? Es gibt inzwischen viele Apps und Internetseiten mit Rezepten für schnelle, einfache und gesunde Gerichte. Probieren Sie es aus und entdecken Sie neue gesunde Lieblingsgerichte.

Entdecken Sie gesunde Alternativen!

- Selbstgemachte Pommes in der Heißluftfritteuse anstelle von fettreichen Pommes vom Imbissstand
- Kuchen mit Nussteig anstelle von Sahnetorten
- Joghurt mit frischem Obst anstelle von zuckerhaltigem Fruchtjoghurt
- Selbstgemachte Smoothies mit Obst und Gemüse anstelle von zuckerhaltigen Softdrinks
- Nüsse, beispielsweise Mandeln, die satt machen anstelle von Chips, die durstig und hungrig machen



Tipp 4: Auf Kohlenhydrate am Abend verzichten

Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Kohlenhydrate wie Brot, Nudeln, Reis, Schokolade und Kartoffeln am Abend führen dazu, dass die Fettverbrennung gesenkt wird. Daher kann der Verzicht oder die Reduktion am Abend hilfreich auf dem Weg zum Normalgewicht sein.

Tipp 5: Trinken von kalorienarmen Flüssigkeiten

Welche Getränke gehören zu Ihren Lieblingsgetränken? Softdrinks, Bier und Fruchtsäfte enthalten zahlreiche Kalorien, die zu Gewichtsproblemen führen können. Steigen Sie um auf Wasser, ungesüßte Tees oder Kaffee. Diese Getränke enthalten keine Kalorien und eignen sich gut dafür, dem Normalgewicht näher zu kommen.

Vorsicht: Light-Getränke sind keine Hilfe beim Abnehmen. Sie sparen zwar Kalorien, doch die enthaltenen Süßstoffe regen den Appetit an und steigern auch noch das Verlangen nach süßen Lebensmitteln.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Sie wollen noch mehr Infos?

Buch-Tipp

Diät & Rat bei Rheuma und Osteoporose
Prof. Dr. med. Olaf Adam, Walter Hädecke Verlag

Selbsthilfeverband

Deutsche Rheuma-Liga
Internet: www.rheuma-liga.de

Fachverband

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)
Internet: www.dge.de

Webseite für Patienten mit Psoriasis und Psoriasis-Arthritis

www.hautundgelenke.de

