



Gesunde Ernährung

bei chronischen Erkrankungen

Informationen für Betroffene mit rheumatischen
Erkrankungen, Schuppenflechte mit und ohne
Gelenkbeteiligung, Akne inversa und Nesselsucht

Inhalts- verzeichnis

Vorwort	4
Gesunde Ernährung bei chronischen Erkrankungen	6
Was ist gesund?	10
Ernährungskreis: Was sollten Menschen mit chronischen Erkrankungen beachten?	14
Vollwertige Ernährung: 11 Empfehlungen	26
Noch ein Schritt weiter Richtung Beweglichkeit	30
Tipps hin zum Normalgewicht	32
Führe dein eigenes Ernährungstagebuch	36
Sinnvolle Küchenhelfer: So klappt es mit der Zubereitung	38
Weiterführende Informationen	42





Liebe Patientin, lieber Patient,

bei vielen Erkrankungen gibt es Zusammenhänge zwischen Krankheit und Ernährung. Eine ausgewogene und bewusste Ernährung kann somit auf unterschiedliche Weise Einfluss auf chronische Erkrankungen und deren Folge- und Begleiterkrankungen nehmen und sollte Teil einer ganzheitlichen Therapie sein.

Auslöser der Erkrankungen ist nicht eine falsche Ernährungsweise. Eine vollständige Heilung kann aus diesem Grund nicht durch alleinige Ernährungsumstellung erzielt werden.

Einseitige Ernährung, Übergewicht, Alkohol- und Nikotinkonsum oder bestimmte Lebensmittel können aber bei einigen Betroffenen das Risiko bzw. auch die Ausprägung der Erkrankungen verstärken.

Gleichzeitig ist bekannt, dass eine Reduktion des Gewichtes, der Verzicht auf Alkohol und Nikotin oder eine pflanzliche Ernährung sich positiv auf einige chronische, entzündliche Erkrankungen und Begleiterkrankungen wie Diabetes auswirken kann.

Diese Broschüre soll dir dabei helfen, dich ausgewogen und gesund zu ernähren, und dabei gleichzeitig das Entzündungsgeschehen und damit den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.





Vertreter entzündlicher Hauterkrankungen

- Schuppenflechte (Psoriasis)
- Akne inversa (oder Hidradenitis suppurativa)
- Nesselsucht (Urtikaria)

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) oder in Schüben mit zeitweise starken Entzündungsphasen

Gesunde Ernährung

bei chronischen Erkrankungen

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 Rheuma, Schuppenflechte, Akne inversa oder Nesselsucht 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 chronischen Erkrankung kann durch gesunde Ernährung das Entzündungsgeschehen verringert werden. Zudem treten einige Begleiterkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes bei Menschen mit Rheuma oder Schuppenflechte häufiger auf 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 entzündungshemmende Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse sowie regelmäßigem Fischverzehr wegen der „guten“ Fette empfohlen. Es gibt keine speziellen Diäten oder Ernährungsweisen. Aber es gibt ein paar Inhaltsstoffe von Lebensmitteln, auf die Menschen mit einer entzündlichen Erkrankung achten sollten.

Eine **entzündungshemmende Ernährung** konzentriert sich auf frische pflanzliche Lebensmittel und gesunde Fette, während sie stark verarbeitete Produkte, Zucker und entzündungsfördernde Fette reduziert.

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. Der Körper benötigt beide Fettsäuren, denn die Omega-6-Fettsäuren haben 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.

Was ist gesund?



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 gesund?

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 sollte. 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 Leckeres (ohne schlechtes Gewissen) essen zu können. Auch das muss und darf sein!



Ernährungskreis: Alles auf einen BLICK



Ernährungs- kreis

Zusammenfassung der sieben Gruppen des Ernährungskreises mit den wichtigsten Aspekten:

1 Obst und Gemüse reichlich

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

2 Vollkorn bevorzugen

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

3 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.



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.

4

5

Hülsenfrüchte und Nüsse

Hülsenfrüchte und Nüsse bieten eine breite Variation an wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen, gesunden Fetten und Ballaststoffen. Sie sind daher für eine ausgewogene Ernährung von Bedeutung.

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.

7

Viel trinken

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



Ernährungskreis: Was sollten Menschen mit chronischen Erkrankungen beachten?

Gruppe 1

Obst und Gemüse 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.





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

Beispiele für Lebensmittel, die wichtige Vitamine und Mineralstoffe enthalten:

Vitamin A (Beta-Carotin)

Karotten, Grünkohl, Aprikosen, Feldsalat

Vitamin C

Brokkoli, Zitrusfrüchte, Paprika, Sanddornbeeren

Vitamin E

Walnussöl, Rapsöl, Weizenkeime, Walnüsse

Selen

Fisch, Nüsse, Geflügel, Hafer, Hirse

Zink

Nüsse, Weizenkeime, Vollkorngetreide, Milchprodukte, Fleisch

Ernährungskreis: Was sollten Menschen mit chronischen Erkrankungen beachten?



Gruppe 2

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 chronischen Erkrankungen beachten?

Gruppe 3

Milch und Milchprodukte 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 Entzündungen, kann aber leider auch zum Abbau der Knochensubstanz (Osteoporose) führen. Kalzium kann dem entgegenwirken.



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. Sprich mit deinen Ärzt*innen, solltest du 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.



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

Ernährungskreis: Was sollten Menschen mit chronischen Erkrankungen beachten?

Gruppe 4

Fisch und Meeresfrüchte ein- bis zweimal pro Woche

Fetteiche Fischarten sind besonders reich an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren. Daher sollten Menschen mit einer entzündlichen 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



Inspiration:

Gebratener Reis mit Garnelen

- Reis (idealerweise Vollkornreis oder eine Mischung aus Vollkornreis und Basmatireis)
- Gebratenes Gemüse nach Geschmack (z. B. 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

Tipp für Vegetarier

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

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
- Huhn oder Truthahn
- mageres Lamm

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 ein Ei pro Woche empfohlen wird. Dabei ist zu beachten, dass Eier unter anderem in vielen Backwaren und Nudeln verwendet werden.

Nudel-Tipp

Verwende zukünftig nur noch italienische Nudelsorten und reduziere 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.



Gruppe 5 Hülsenfrüchte und Nüsse

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Erbsen sind eiweißreich und fettarm. Durch ihre vielen Ballaststoffe sättigen sie gut und wirken positiv auf die Verdauung. Darüber hinaus enthalten sie wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Mindestens eine Portion Hülsenfrüchte pro Woche sollte daher auf dem Teller landen.

Auch Nüsse, Kerne und Samen sollten Teil einer gesunden Ernährung sein und täglich eine kleine Portion verzehrt werden. Sie enthalten gesunde Fette und viele Vitamine und Mineralstoffe.

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. Alkohol- und zuckerhaltige Getränke und Getränke mit Zuckerersatzstoffen sollten dagegen möglichst gemieden werden.

Wenn du unsicher bist, ob sich Alkohol in Kombination mit den Medikamenten, die du regelmäßig einnimmst, verträgt, dann sprich mit deinen behandelnden Ärzt*innen.



Vollwertige Ernährung:

11 Empfehlungen

Neben dem Ernährungskreis gibt es noch die ergänzende Zusammenstellung „Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen“, die auf wissenschaftlicher Basis erstellt wurde. Die Empfehlungen wurden nicht speziell für Menschen mit einer entzündlichen 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 11 Empfehlungen erläutert.

Obst und Gemüse – viel und bunt

Obst und Gemüse liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind gut für die Gesundheit und tragen zur Sättigung bei. Genieße mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag, am besten in ihrer jeweiligen Erntesaison.



Gut essen und trinken



Vollwertig essen und trinken
nach den Empfehlungen der DGE:

dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen

Vollkorn ist die beste Wahl

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für die Gesundheit. Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weißmehlprodukte. Insbesondere die Ballaststoffe im Vollkorn senken das Risiko für viele Krankheiten.

Milch und Milchprodukte jeden Tag

Milch und Milchprodukte liefern insbesondere Eiweiß, Calcium, Vitamin B2 und Jod und unterstützen die Knochengesundheit. Werden pflanzliche Milchalternativen verwendet, ist auf die Versorgung mit Calcium, Jod, Vitamin B2 und Vitamin B12 zu achten.

Fisch jede Woche

Fette Fische wie Lachs, Makrele und Hering liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Seefisch wie Kabeljau oder Seelachs enthält zudem Jod. Iss ein- bis zweimal Fisch pro Woche.



Fleisch und Wurst – weniger ist mehr

Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Zu viel Fleisch von Rind, Schwein, Lamm und Ziege und insbesondere Wurst erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Dickdarmkrebs. Die Produktion von Fleisch und Wurstwaren belastet die Umwelt deutlich stärker als die von pflanzlichen Lebensmitteln. Wenn du Fleisch und Wurst isst, dann nicht mehr als 300 g pro Woche.

Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen

Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen sind reich an Eiweiß, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Nüsse liefern zusätzlich lebensnotwendige Fettsäuren und sind gut für die Herzgesundheit. Verzehre mindestens einmal in der Woche Hülsenfrüchte und täglich eine kleine Handvoll Nüsse.

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.

Pflanzliche Öle bevorzugen

Pflanzliche Öle sind reich an lebensnotwendigen Fettsäuren und Vitamin E. Bevorzugen Sie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Margarine. Empfehlenswert sind außerdem Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl.

Am besten Wasser trinken

Trink rund 1,5 Liter jeden Tag, am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Trinkwasser aus der Leitung ist ein frisches, sicheres und einfach verfügbares Lebensmittel. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen

Zucker, Salz und Fett stecken oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten. Wird hiervon viel gegessen, steigt das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes.



Mahlzeiten genießen

Lass dir Zeit beim Essen und gönne dir eine Pause. Langsames und bewusstes Essen fördert zudem das Sättigungsgefühl. Gemeinsam essen tut gut.

In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten

Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Tägliche Bewegung und ein aktiver Alltag fördern die Knochengesundheit und senken das Risiko für die Entwicklung von Übergewicht sowie für viele weitere Krankheiten.

Noch ein Schritt weiter Richtung Beweglichkeit

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



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 bei Rheuma beitragen.



Rauchfrei

Neben zahlreichen negativen Effekten auf die Gesundheit durch Nikotin hat das Rauchen auch einen negativen Einfluss auf den Verlauf vieler entzündlicher Erkrankungen. 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 du das Rauchen aufgeben möchtest, sprich mit deinen behandelnden Ärzt*innen, die dich diesbezüglich beraten. Eine erfolgreiche Methode ist das Programm „Rauchfrei“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (rauchfrei-programm.de). Melde dich doch an und sieh, was passiert. Schaden kann es keinesfalls.



Übergewicht abbauen

Sprungelenke, Knie und Hüftgelenke müssen das Körpergewicht tragen. Das kann für sie anstrengend werden, besonders dann, wenn sie bei Rheuma 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 entzündlichen Erkrankung gehäuft auftreten können. Das Gute dabei ist, dass mit einer gesunden Ernährung und gesunden Lebensweise nicht nur der Verlauf der chronischen Erkrankung positiv beeinflusst werden kann, sondern auch die gehäuft auftretenden Begleiterkrankungen wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Tipps hin zum Normalgewicht

Tipps 1: **In Bewegung bleiben**



Bewegung ist der Schlüssel zum Normalgewicht, hält die Gelenke gesund und wirkt gegen entzündliche Prozesse. Es kann eine regelmäßig ausgeübte Sportart sein, die Spaß macht oder ein aktiver Alltag. Was könnte für dich persönlich der Weg sein, in Bewegung zu bleiben?

Ideen für einen aktiven Alltag gefällig?

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



Tipp 2: **Leere Kalorien vermeiden**

Wie oft ertappst du dich, dass du kalorienreiche Snacks wie Schokolade, Kekse oder Chips nebenbei bei der Arbeit oder vor dem Fernseher isst? Das sind Kalorien, die sich gern direkt auf der Hüfte niederlassen. Ersetze 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.

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. Probier es aus und entdecke neue gesunde Lieblingsgerichte.

Entdecke 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: **Trinken von kalorienarmen Flüssigkeiten**

Welche Getränke gehören zu deinen Lieblingsgetränken? Softdrinks, Bier und Fruchtsäfte enthalten zahlreiche Kalorien, die zu Gewichtsproblemen führen können. Steige 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.

Tipp

Gurke, Zitrone und Minze machen aus Wasser schnell ein gesundes und leckeres Erfrischungsgetränk, welches sich auch gut mit Ingwer ergänzen lässt.

Führe dein eigenes Ernährungs- tagebuch

Ein Ernährungstagebuch kann dich darin unterstützen, herauszufinden wie deine Haut oder deine Gelenke auf bestimmte Dinge reagieren. Führe das Tagebuch über mehrere Tage. Schreibe möglichst detailliert auf, was du an Getränken oder Essen zu dir genommen hast und notiere gleichzeitig die Reaktionen oder Krankheitssymptome. So bekommst du einen guten Überblick über negative Einflüsse.

Jeder Mensch und jede Erkrankung reagieren anders auf Nährstoffe, die ihm zugeführt werden. Trotzdem gibt es eindeutige Belege dafür, dass eine ausgewogene Ernährung und kleine bewusste Veränderungen in der Lebensweise für eine Verbesserung des Krankheitsbildes sorgen und nebenbei dein Wohlbefinden steigern.

Nesselsucht kann durch histaminreiche Lebensmittel oder Lebensmittelzusatzstoffe getriggert werden. Histamin kommt vermehrt in reifem Käse, länger gelagertem Fisch, Nüssen und bestimmten Früchten vor. Ein Tagebuch kann hier besonders helfen, mögliche Auslöser zu erkennen.

Sinnvolle Küchenhelfer:
So klappt es mit der Zubereitung

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.

Diese elektrischen Geräte könnten sich lohnen

Standmixer
für leckere
Smoothies

Zitruspresse für
frisch gepressten
Orangensaft

Küchenmaschine
für gesunden
Kuchenteig



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.

Pfeffer- und
Salzmühlen für
den guten
Geschmack

Zerkleinerer für
das Kleinhacken von
Zwiebeln und Knoblauch

Aufsätze für
Küchenmaschinen
zum Schneiden von
Karottenscheiben
oder Reiben von
Parmesankäse

Sinnvolle Küchenhelfer:
So klappt es mit der Zubereitung





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. Probiere es aus und entdecke 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 Gusseisen 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.

Weiterführende Informationen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Weiterführende Informationen und wissenschaftlicher Hintergrund zur ausgewogenen Ernährung

Internet: www.dge.de

Patient*innen- organisationen

Selbsthilfverband

Deutsche Rheuma-Liga

Internet: www.rheuma-liga.de

Infohotline: 0800 6002525

Deutsche Schmerzliga e. V.

E-Mail: info@schmerzliga.de

Internet: www.schmerzliga.de

Schmerztelefon

Telefon: 06431 4972400

– außer an Feiertagen –

Mo. bis Fr. von 10:00 bis 12:00 Uhr

Selbsthilfe bei Schuppenflechte

Deutscher Psoriasis Bund e. V. (DPB)

Telefon: 040 223399-0

E-Mail: info@psoriasis-bund.de

Internet: www.psoriasis-bund.de

Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V.

Internet: www.daab.de

Telefon: 02166 6478888

E-Mail: info@daab.de

Weitere Seiten für Patient*innen mit Informationen zur Ernährung

www.hautwende.de

www.ratgeber-rheuma.de

Medizinischer Infoservice

Hast du medizinische Fragen zu deiner Erkrankung oder Novartis-Produkten, z. B.

- Einnahme,
- Wirkung,
- mögliche Nebenwirkungen oder
- Kombinationen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten?

Dann kontaktiere den Medizinischen InfoService der Novartis Pharma:

Telefon: 0911 27312-100 *

Fax: 0911 27312-160

E-Mail: infoservice.novartis@novartis.com

Internet: www.infoservice.novartis.de

Chat: www.chat.novartis.de *

*Mo. bis Fr. von 08:00 bis 18:00 Uhr

Besuche uns auf Facebook, Instagram und Spotify

Auf dem Facebook- und Instagram-Kanal „Hautwende“ kannst du dich gezielt mit Betroffenen zu Hauterkrankungen austauschen. Oder lass dich von einem unserer Podcasts auf Spotify inspirieren.



[facebook.de/
Hautwende](https://www.facebook.de/Hautwende)



[instagram.com/
hautwende](https://www.instagram.com/hautwende)



[Unter die Haut -
der Hautwende-
Podcast](#)

