

SVEN-DAVID MÜLLER • CHRISTIANE WEISSENBERGER

Das große Arthrose-Kochbuch

Über 130 Rezepte mit allen wichtigen
Ernährungsregeln und Küchentipps



PRO PORTION:
Nährwerte und
Angaben zu
Vitamin E und C,
Omega-3-Fettsäuren
und Kalzium

Inhalt



Vorwort	6
Volkskrankheit Arthrose	7
Gesund essen bei Arthrose	11
Das braucht unser Körper:	
Nährstoffe und Energie	11
Mit der Nahrung Entzündungen lindern	13
Mit Kalzium und Vitamin D	
Osteoporose vorbeugen	18
Weniger Schmerzen durch	
Gewichtsabnahme	19
Richtig trinken für Ihre Gesundheit	20
Die 10 wichtigsten Ernährungstipps	
auf einen Blick	21
Rezepte	
Frühstück	25
Vorspeisen	41
Salate und Snacks	61
Suppen	79
Saucen, Dips und Dressings	99
Hauptgerichte	115
Mit Milch und Milchprodukten	116
Vegetarisch	124
Mit Fisch	130
Mit Fleisch und Geflügel	136
Abendessen	143
Desserts und Gebäck	161
Rezept-Index	174
Rat und Tat	175
Autoreninfo	176



Volkskrankheit Arthrose

Unter Arthrose versteht man einen Gelenkverschleiß, der das altersübliche Maß übersteigt. Grundsätzlich können die arthrotischen Veränderungen an allen Gelenken auftreten, besonders häufig sind allerdings die Kniegelenke betroffen. Arthrose gehört zu den häufigsten Gründen für einen Arztbesuch; in Deutschland leiden schätzungsweise sechs bis sieben Millionen Menschen daran.

Wo liegen die Ursachen?

Primäre Arthrose Bereits ab dem 35. Lebensjahr beginnt bei rund 50 Prozent der Menschen eine Abnutzung der Gelenke, die jenseits des 60. Lebensjahres regelmäßig nachgewiesen werden kann. Da bei dieser Form von Arthrose meistens keine von außen schädigend einwirkende Ursache festgestellt werden kann, wird der vermehrte Knorpelabrieb als eine Erkrankung des Alters angesehen.

Sekundäre Arthrose Wenn der Arzt eine sekundäre Arthrose diagnostiziert hat, ist die Erkrankung auf einen bekannten Auslöser zurückzuführen. Oft sind sogenannte statische Faktoren beteiligt, zum Beispiel X- oder O-Beine. Auch angeborene Verrenkungen des Hüftgelenks, unbehandelte Meniskusverletzungen oder schlecht verheilte Knochenbrüche verursachen sekundär eine Arthrose. Gelenke wurden früher durch einen Gipsverband oder eine Schiene über einen längeren Zeitraum ruhig gestellt, was häufig zu arthrotischen

Veränderungen geführt hat, weil durch die mangelnde Bewegung und verminderte Durchblutung des Gelenkes eine Ernährungsstörung verursacht wurde.

Vor allem ist es das Übergewicht – insbesondere, wenn es seit der Jugend vorlag –, das regelmäßig zu Gelenkarthrose führt, und zwar bevorzugt an den Knie- oder Hüftgelenken. Ebenso wird die Gelenkarthrose durch eine Überbelastung bei immer wieder durchgeführten schweren Arbeiten oder im Sport hervorgerufen.

Wie verläuft eine Arthrose?

Der Beginn einer Arthrose ist meist dadurch gekennzeichnet, dass die Oberfläche des Knorpels aufgeraut ist und die spiegelglatte Oberfläche matt wird. Jetzt können die Gelenkflächen nicht mehr reibungsfrei aufeinandergleiten, es „knirscht“ im Gelenk. Die Bewegung auf einer rauen Oberfläche führt zu einem vermehrten Abrieb der knorpeligen Substanz. Der veränderte Knorpel verliert seine Elastizität, und der Belastungsdruck wird direkt an den darunterliegenden Knochen weitergegeben.

Der Organismus versucht diese Verletzung zu reparieren, mit der Folge, dass Blutgefäße und bindegewebiges Material in die Knorpellücken wuchern. Der Reparaturmechanismus führt zu lockerem Narbengewebe. Immer wieder werden kleine Partikel abgerieben, die dann in der Gelenkflüssigkeit schwimmen. Sie beein-

trächtigen nicht nur die Schmierfunktion der Gelenkflüssigkeit, sondern reizen auch die Gelenkinnenhaut, die darauf mit einer vermehrten Flüssigkeitsproduktion reagiert. Es kommt zur Entzündung mit der Produktion einer nährstoffarmen Flüssigkeit, was sich negativ auf die Ernährungssituation des noch vorhandenen Knorpels auswirkt. Gleichzeitig werden unterschiedliche Entzündungszellen an den Entzündungsort transportiert, die dort Enzyme freisetzen. Dadurch kommt ein weiterer Schädigungsmechanismus hinzu, weil die Enzyme wiederum Zellen zerstören können.



Was sind die typischen Beschwerden?

Da sich Arthrose meist langsam und fortschreitend entwickelt, verlaufen die frühen Formen der Erkrankung oft schmerzlos und unbemerkt. Für viele Patienten besteht erst Handlungsbedarf, wenn die Gelenke schmerzen und in der Beweglichkeit eingeschränkt sind.

Arthrose beginnt häufig mit einer Steifigkeit des Gelenkes nach langem Sitzen oder nach dem Aufstehen, die sich im weiteren Krankheitsverlauf zu dumpfen, bohrenden Schmerzen entwickelt. Kennzeichnend ist also der typische Schmerz einer Anfangsbewegung nach längerem Sitzen, der nach einer Zeit der Bewegung – wenn sich das Gelenk wieder eingelaufen hat – besser wird. Lange Spaziergänge oder anhaltende Gelenkbelastung verursachen eine rasche Ermüdung des arthrotischen Gelenkes und führen ebenfalls zu den typischen Schmerzen. Diese werden häufig von einem reibenden Gefühl oder auch Geräuschen bei der Gelenkbewegung begleitet. Auffallend ist, dass die Gelenkbeschwerden einer Arthrose offenbar witterungsabhängig sind und bei kaltem und feuchtem Klima verstärkt auftreten können.

Beschwerden bei Arthrose:

- Anlaufschmerzen
- Belastungsschmerz
- Steifigkeit, Bewegungseinschränkung
- Entzündung und Gelenkerguss
- Muskel- und Sehnenverspannung
- Gelenkknirschen

Wie wird Arthrose behandelt?

Kennt man die unterschiedlichen Mechanismen und den dadurch ausgelösten Kreislauf einer Gelenkschädigung, wird klar, wie wichtig die richtige Behandlung ist. Zu den wichtigsten Zielen einer Therapie gehören

- die Erhaltung der Gelenkfunktion,
- die Schmerzreduktion sowie
- das Aufhalten der Knorpelzerstörung.

Arthroskopie Stellt der Arzt fest, dass der Knorpel angegriffen, aber noch nicht entzündet ist, kann er eine Gelenkspiegelung durchführen. Dabei kann er in das Gelenk hineinsehen, den Zustand des Knorpels beurteilen und ihn auch gleich behandeln. Über eine Sonde werden Knorpelflächen wieder geglättet und abgeriebene Knorpel- und Knochenstückchen entfernt. Dieser Eingriff wird auch „Gelenktoilette“ genannt, und manche Patienten sind danach bis zu einem Jahr beschwerdefrei.

Schmerzbekämpfung durch Medikamente Schmerzen erträglich zu machen und Entzündungen zu verhindern, ist oberstes Therapieziel bei Gelenkerkrankungen. Sogenannte *Nichtsteroidale Antirheumatika* (NSAR) hemmen die Bildung von Schmerz-Botenstoffen. So lindern sie Schmerzen, hemmen Entzündungen und senken Fieber. Zu den NSAR gehören unter anderem die Wirkstoffe Ibuprofen, Diclofenac und Naproxen.

Zentrale Botenstoffe bei der Schmerzentstehung und -weiterleitung sind die Prostaglandine. Sie regen Entzündungsreaktionen an und lassen die Körpertemperatur steigen. Um die Prostaglandin-

Produktion aufzuhalten, blockieren NSAR zwei wichtige Enzyme: die Cyclooxygenase (COX)-Isoenzyme I und II. So stören die Medikamente die anlaufenden Körperreaktionen, die Schmerzen, Entzündungen und Fieber verursachen. Leider kann diese wirksame Schmerzunterdrückung Nebenwirkungen wie Übelkeit oder Magen-Darm-Geschwüre haben. Überdies wirken die Substanzen blutverdünnend und es besteht der Verdacht, dass sie das Risiko erhöhen, an Herzgefäßleiden zu erkranken.

Kortison ist der Oberbegriff für Hormone, die der Körper in der Nebenniere bildet. Sie übernehmen zahlreiche Aufgaben im Stoffwechsel und im Abwehrsystem. Kortison-Präparate bremsen die Reaktion des Körpers auf einen Entzündungsreiz und hemmen so auch starke Entzündungen an den Gelenken. Allerdings können die Nebenwirkungen heftig sein, weshalb man Kortison nur äußerst sparsam verwenden sollte. In entzündlichen Phasen kann Kortison auch in das Gelenk injiziert werden.

Eine weitere Möglichkeit ist die Injektion von Medikamenten direkt in das Gelenk. Zur Schmerzbekämpfung werden *Lokalanästhetika* in das Gelenk gespritzt. Die Behandlung mit *Hyaluronsäure* ist unter Medizinern umstritten. Zum einen stellen sich Erfolge häufig nur bei einer beginnenden Arthrose ein. Zum anderen hilft das Verfahren oft nur für kurze Zeit – dann muss die Hyaluronsäure erneut gespritzt werden. Da es keinen Wirkungsnachweis gibt, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten nicht. Die Patienten müssen die nicht unerheblichen Kosten somit selbst tragen. Eine einmalige Behandlung mit fünf Spritzen kostet zwischen 260 und 300 Euro.

Orthopädietechnik Orthopädietechnische Maßnahmen verschaffen Arthrose-Patienten in verschiedenen Stadien der Erkrankung Erleichterung. Bei schwerer Arthrose in den Gelenken der unteren Extremitäten kann ein Gehstock Entlastung bieten. Außerdem gibt es heute zahlreiche Einlagen und Schuhzurich-

tungen zur Entlastung der Arthrosegelenke. Gut sind dämpfende Einlagen oder Absätze, die Stoßbelastungen in Knie-, Hüft- und anderen Gelenken der Beine minimiert. Versorgungen mit Gelenkbandagen sind im Einzelfall, etwa bei Kniegelenken mit instabilen Bändern, notwendig.



Physikalische Therapie und ein gesundes Gewicht Oft sind eine Gewichtsreduktion, eine Kräftigung der Muskulatur, die das Gelenk umgibt, und eine gleichförmige, belastungsarme Bewegung der Gelenke wirksame Erste-Hilfe-Maßnahmen, bevor man die Krankheit mit Medikamenten therapiert. Eine Gewichtsreduktion verringert den statischen Druck auf den Knorpel beim Stehen. Die Kräftigung der gelenkumgreifenden Muskulatur reduziert die Schmerzen und verbessert die Gelenkfunktion. Zyklische, gleichmäßige und belastungsarme Bewegungen wie Fahrradfahren wirken sich auch bei bereits fortgeschrittener Arthrose positiv aus und helfen, wie übrigens auch Massagen, bei der Beseitigung der muskulären Verspannung.

Gesund essen bei Arthrose

Leider gibt es keine Arthrose-„Diät“, die alle Beschwerden und Begleiterscheinungen wegzaubert. Dennoch können Sie mit einer abgestimmten Kost eine Menge erreichen.

Arthrosen im Bereich der Knie- und Wirbelgelenke entwickeln sich sehr häufig als Folge der ständigen mechanischen Mehrbelastung durch Übergewicht. Wenn man folglich weniger Pfunde auf die Waage bringt, wird das kranke Gelenk weniger belastet, die Arthrose schreitet weniger voran und die Schmerzen gehen zurück. Wenn Sie übergewichtig sind, steht bei Ihnen somit eine Gewichtsreduktion an oberster Stelle.

Seit längerer Zeit ist außerdem bekannt, dass bestimmte Nährstoffe einen günstigen Einfluss auf entzündliche Prozesse im Körper haben. Diese hilfreichen Substanzen sowie allgemeine Tipps zu einer ausgewogenen Ernährung werden auf den folgenden Seiten genauer vorgestellt.

So viel Gewicht belastet das Hüftgelenk beim Einbeinstand:

Körpergewicht	50 kg	80 kg
Gesamtlast/Hüfte	128 kg	205 kg

Das braucht unser Körper: Nährstoffe und Energie

Um seine vielfältigen Aufgaben erfüllen zu können, braucht der menschliche Organismus rund um die Uhr Energie und

Nährstoffe. Diese Energie muss ihm mit der Nahrung zugeführt werden, und zwar in Form von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen. Außer diesen energieliefernden Nährstoffen benötigt unser Körper auch solche, die keine Energie liefern.

Energieliefernde Nährstoffe:

Kohlenhydrate

Fette

Eiweiße

Nicht energieliefernde Nährstoffe:

Wasser

Mineralstoffe

Vitamine

Neben diesen Nährstoffen besitzt unsere Nahrung weitere Bestandteile, die ebenfalls eine wichtige Rolle spielen. Hier sind Ballaststoffe (Faserstoffe) und sekundäre Pflanzenstoffe zu nennen.

Jede Nährstoffgruppe ist für ganz besondere Aufgaben im menschlichen Körper zuständig.

- Kohlenhydrate und Fette dienen zur Deckung des Energiebedarfs, zur Aufrechterhaltung von Körpertemperatur und Stoffwechsel und für verschiedene Arbeiten wie die Muskularbeit.
- Eiweiße, Mineralstoffe und Wasser dienen dem Aufbau und Erhalt des Organismus.
- Vitamine und Mineralstoffe sind nötig für das Wachstum und die Erneuerung von Zellen und Geweben.

Kohlenhydrate

Die Hauptenergiequellen unseres Körpers sind die Kohlenhydrate, eine Gruppe von Nährstoffen, die aus ähnlichen Bausteinen bestehen. Man unterteilt sie in Einfachzucker, Zweifachzucker und Vielfachzucker, je nachdem, wie viele verknüpfte Kohlenhydrateinheiten sie besitzen. Mit Ausnahme zuckerhaltiger Lebensmittel sind alle kohlenhydratreichen Lebensmittel gesund und relativ kalorienarm. Mindestens die Hälfte unserer Energiezufuhr sollte aus Kohlenhydraten stammen. Das entspricht 3,5 Gramm Kohlenhydraten pro Körperkilogramm.

Beispiel: Bei einem Körpergewicht von 75 Kilogramm dürfen Sie 263 Gramm Kohlenhydrate täglich aufnehmen ($75 \times 3,5 = 262,5$).

Obwohl Ballaststoffe der Gruppe der Kohlenhydrate zugeordnet werden, liefern sie keine Kalorien. Ballaststoffreiche Lebensmittel sorgen für eine gute sowie lang anhaltende Sättigung, beugen Verstopfung vor und senken zusätzlich die Blutfettwerte. Daher sollten frisches Obst, Gemüse, Rohkostsalate, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Vollkornbrote regelmäßig auf Ihrem Speiseplan stehen. Den Ballaststoffgehalt von verschiedenen Brotsorten können Sie oft schon an der Farbe und Struktur erkennen: Ballaststoffreiches Brot ist in der Regel dunkler und gröber. Ballaststoffe benötigen im Magen-Darm-Trakt Flüssigkeit zum Quellen. Im Rahmen einer ballaststoffreichen Ernährung ist deshalb auf eine Flüssigkeitszufuhr von 2,5 Litern täglich zu achten.

Eiweiße

Eiweiß ist lebensnotwendig und dient dem Körper als wichtigster Baustoff etwa für Muskulatur und Hormone. Ein Gramm Eiweiß liefert vier Kilokalorien. In Deutschland ist die tägliche Eiweißzufuhr mit fast 100 Gramm relativ hoch. Für Gesunde und für Menschen, die an Arthrose leiden, gilt, dass die tägliche Eiweißzufuhr 11 Prozent der täglichen Kalorienaufnahme nicht übersteigen sollte. Die Faustregel lautet: Ein Gramm Eiweiß pro Körperkilogramm.

Beispiel: Bei einem Gewicht von 75 Kilogramm sollten Sie maximal 75 Gramm Eiweiß aufnehmen.

Für Arthrose-Patienten ist es vor allem wichtig, beim tierischen Eiweiß wie Fleisch zurückzustecken. Um sich nicht zu verschätzen, sollten Sie eiweißhaltige Nahrungsmittel mit einer Diätwaage abwiegen.



Fette

Fett im Übermaß ist die Hauptursache für die Entstehung von Übergewicht. Wenn Sie zu schwer sind, essen Sie weniger Fett, um Ihr Gewicht langsam zu senken. Maximal 30 Prozent Ihrer täglichen Kalorienzufuhr sollte aus Fett bestehen. Das entspricht rund einem Gramm Fett pro Kilogramm Körpergewicht.

Beispiel: Bei einem Gewicht von 75 Kilogramm sollten Sie maximal 75 Gramm Fett aufnehmen.

Pflanzliche Fette sind in der Regel zuträglicher für Ihre Gesundheit als tierische. Als Aufstrichfett bietet sich dünn gestrichene Halbfettmargarine oder Diätmargarine an. Als Kochfett ist gut erhitzbare Pflanzenöl (Walnuss-, Soja-, Raps- oder Leinöl) in kleinen Mengen das Richtige für Sie.

Mit der Nahrung Entzündungen lindern

Die ständige mechanische Belastung des Knorpels führt in aller Regel zur aktivierten Arthrose; damit bezeichnet der Arzt Entzündungen im Gelenk. Sie entsteht bei der primären Arthrose durch den Abrieb im Gelenk und wird durch eine Entzündung der Gelenkschleimhaut aufrechterhalten. Im Laufe der Arthrose wird die Entzündung im Gelenk dann immer stärker.

Gar nicht gut: Arachidonsäure

In den letzten Jahren ist viel über Entzündungsvorgänge geforscht worden. Heute weiß man: Durch äußere Reize, aber auch durch „Fehlsteuerung“ des Immunsystems können spezielle weiße Blutkörperchen aktiviert werden. Wenn sie erhöht

sind, deutet das fast immer auf eine Entzündung im Körper hin. Über eine Reaktionskette wird dann aus der Zellwand Arachidonsäure freigesetzt, die wiederum zu Entzündungs-Vermittlerstoffen (Prostaglandine, Leukotrine) umgewandelt wird. So kommt es zu den Entzündungszeichen wie Schmerz, Schwellung und Überwärmung.

Arachidonsäure ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure, die überall im Körper vorkommt und zum größten Teil über die Nahrung aufgenommen wird. Sie ist nur in tierischen Nahrungsmitteln zu finden; be-



sonders viel Arachidonsäure enthalten Fleisch, Eigelb und Milchfett (z. B. Butter, Sahne und Käse).

Wenn Sie darauf achten, Ihrem Körper möglichst wenige solcher Nahrungsmittel und dafür mehr pflanzliche Kost zuzuführen, steht dem Organismus weniger Arachidonsäure zur Verfügung – und damit weniger Ausgangssubstanz für mögliche Entzündungsreaktionen.

Arachidonsäure in Lebensmitteln	(mg/100 g)
Schweineschmalz	1700
Schweineleber	460
Hähnchenfleisch	170
Butter	110
Ei	60
Karpfen	60
geräucherte Makrele	60
Kalbfleisch	50
gekochter Schinken	50
Emmentalerkäse, 45 % F. i. Tr.	30
Edamerkäse, 45 % F. i. Tr.	28
Camembert, 45 % F. i. Tr.	22
Forelle	20
Kabeljau	20
Trinkmilch, 3,5 % Fett	4
Joghurt, 1,5 % Fett	2
Kartoffeln, Obst, Gemüse, Nüsse	0
Sojaprodukte	0
Pflanzliche Fette und Öle	0

Omega-3-Fettsäuren: gesunde Gegenspieler der Arachidonsäure

Eine Ernährung, die arm an schädlicher Arachidonsäure und reich an Omega-3-Fettsäuren ist, hemmt die Bildung von körpereigenen Stoffen, die eine Entzündungsreaktion des Körpers einleiten oder aufrechterhalten. In Pflanzenölen wie Walnuss-, Raps-, Lein- oder Sojaöl kommen Omega-3-Fettsäuren vor, die im Körper in derartige Arachidonsäure-Konkurrenten umgewandelt werden können. Besonders viel von diesen gesunden Fettsäuren (etwa Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure) enthalten fettreiche Fischarten, vor allem Kaltwasserfische, und Fischöl. Die schädigende Wirkung der ebenfalls enthaltenen Arachidonsäure wird durch die Omega-3-Fettsäuren ausgeglichen. Zusätzlich reduzieren sie die Bildung von Arachidonsäure im Stoffwechsel.

Neben Fisch sollten Sie regelmäßig Omega-3-haltige Pflanzenöle verzehren: Rapsöl enthält 9, Walnussöl 12 und Spei-

Omega-3-reiche Lebensmittel	(mg/100 g)
Lebertran	8,6
Kaviar	1,8
Schwarzer Heilbutt, geräuchert	1,5
Matjeshering, gesalzen	1,5
Thunfisch, gebraten oder Fischzuschnitt	1,2
Sprotte, geräuchert	1,1
Sprotte, frisch	1,0
Bückling	1,0
Makrele, frisch, gegart oder Fischzuschnitt	0,9

seleinöl sogar 54 Prozent Omega-3-Fettsäuren. Mit Rapsöl können Sie gut anbraten, Walnussöl passt gut in Salat und Speiseleinöl eignet sich für Milchspeisen (etwa Quark mit Leinöl und Früchten) und in geringer Dosierung zum Salat.

Gesunde ebenso wie Menschen mit Arthrose sollten täglich 250 Milligramm Omega-3-Fettsäuren zu sich nehmen, das entspricht ein bis zwei Esslöffeln Rapsöl. Eine Portion Fettfisch sollte mindestens ein-, besser zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen.

Antioxidative Vitamine und Mineralstoffe

Ungünstige chemische Reaktionen, wie die Umwandlung der Arachidonsäure in Entzündungsstoffe, können durch sogenannte Antioxidantien gehemmt werden. Sie schützen vor den freien Radikalen, die durch Oxidation im Körper Schaden anrichten können. Bekannte Antioxidantien sind Vitamin C und Vitamin E. Auch das Spurenelement Selen wird dazugezählt. Durch den chronischen Entzündungsprozess hat der Körper einen erhöhten Bedarf an Antioxidantien.

Den Teufelskreis Oxidation durchbrechen

Vitamin E schützt vor der Oxidation der Arachidonsäure zu Entzündungsvermittlern.

Vitamin C regeneriert das oxidierte Vitamin E.

Vitamin E Bei vielen Arthrose-Patienten ist der Vitamin-E-Spiegel zu niedrig. Doch wissenschaftliche Studien ergaben, dass unter Zugabe von Vitamin E die Schmer-

zen zurückgingen, die Beweglichkeit verbessert wurde, die Griffstärke zu-, die Morgensteifigkeit abnahm und die schmerzfreie Gehzeit verlängert war. Der Vitamin-E-Bedarf bei Arthrose beträgt täglich 120 bis 150 Milligramm; das entspricht dem zehn- bis zwölffachen Bedarf eines gesunden Erwachsenen. Laut Untersuchungen profitieren vor allem Männer von einer erhöhten Vitamin-E-Zufuhr. Da ein erhöhter Vitamin-E-Bedarf mit Lebensmitteln nur schwer abzudecken ist, empfiehlt sich die Einnahme in Kapselform. Gleichzeitig sollten aber die „Vitamikiller“ Alkohol und Nikotin gemieden werden.

Vitamin E in Lebensmitteln	(mg/100 g)
Weizenkeimöl	155
Sonnenblumenöl	61
Pflanzliche Öle, Linolsäure 30–60 %	61
Distelöl	44
Sonnenblumenkerne	37
Haselnüsse	26
Mandeln	26
Maiskeimöl	26
Palmkernfett	26

Vitamin C Auch Vitamin C wirkt antioxidativ. Bei reaktiver Arthrose reduziert es das Vorkommen oxidierten Vitamin-E-Radikale. Einmal verwertetes, unwirksames Vitamin E wird in seine wirksame Form zurückgeführt. Der Vitamin-C-Bedarf bei Arthrose beträgt täglich 150 bis 500 Milligramm; das entspricht dem doppelten bis fünffachen Bedarf eines gesunden Erwachsenen. Vitamin C hat einen

positiven Einfluss auf die Entwicklung des Gelenkknorpels, schützt ihn vor zusätzlichen Veränderungen im Rahmen von Abbauvorgängen und ist wichtig für die Bildung von Kollagen in der Knorpelgrundsubstanz.

Vitamin C in Lebensmitteln	(mg/100 g)
Hagebuttenmark	2060
Schwarze Johannisbeere	189
Rote Paprika	140
Grüne Paprika	139
Fenchel	93
Papaya	82
Blumenkohl	73
Kiwi	71
Erdbeere	65



Selen Das Spurenelement ist wichtig für die Entstehung des Enzyms Glutathionperoxidase, das selbst ein starker Radikalfänger ist. Bei Arthrose-Patienten ist der Selenspiegel oftmals erniedrigt. Sie haben einen doppelt so hohen Bedarf wie Gesunde, nämlich 200 Mikrogramm pro Tag. Selen ist in Fisch, aber auch in Hülsenfrüchten und Getreide zu finden.

Die ideale Kost: vegetarisch mit Fisch

Rheumatologen und Ernährungswissenschaftler empfehlen für Arthrose-Patienten eine lacto-vegetarische Kost, die durch Fisch ergänzt wird. Das Wort „lacto“ steht für Milch und Milchprodukte, „vegetarisch“ für Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs. Diese Ernährung besteht zum größten Teil aus pflanzlichen Lebensmitteln, die keine entzündungsfördernde Arachidonsäure enthalten, und lässt außerdem Milch und Milchprodukte zu; Arthrose-Patienten sollten hier jedoch die fettarmen Varianten wählen. Zusätzlich sollten sie Fisch essen, der normalerweise nicht Bestandteil dieser Ernährungsform ist. Fleisch, Eier und fettreiche Milchprodukte wie Sahne oder fetter Käse werden dagegen weitestgehend ausgeklammert.

Müssen Sie auf Fleisch, Wurst und Käse verzichten?

Auch wenn viele tierische Produkte die für Arthrose-Patienten schädliche Arachidonsäure enthalten, gilt der Satz des Paracelsus: „Alle Dinge sind Gift und nichts ist ohne Giftigkeit; allein die Dosis macht, dass ein Ding ein Gift ist.“ Das bedeutet für Sie:

- Essen Sie maximal ein bis zwei kleine, fettarme Fleischmahlzeiten pro Woche. Eine Fleischmahlzeit ist dann klein,

wenn das rohe Fleisch nicht mehr als 100 Gramm wiegt. Ideal sind auch Hackfleischgerichte, denn in den Hackfleischteig können Sie beispielsweise arachidonsäurefreie Karottenraspel oder auch Quark geben und so den Fleischanteil reduzieren.

- Wählen Sie aus der Tabelle auf Seite 14 arachidonsäurearme Produkte aus und meiden Sie Innereien, denn diese sind für Sie besonders schädlich.
- Zweimal pro Woche dürfen Sie Wurst oder Käse essen. Wählen Sie einen Käse mit maximal 30 % F. i. Tr. aus. Besonders

fettarm sind Hüttenkäse oder Harzer Käse. Wurst enthält immer mehr Arachidonsäure als fettarmer Käse und sollte daher höchstens einmal pro Woche möglichst in Form von gekochtem Schinken, Putenbrust, fettarmer Aspickwurst oder Corned Beef auf dem Speiseplan stehen.

- Versuchen Sie statt Wurst häufiger Fisch zum Brot zu essen. Dafür eignen sich Hering, geräucherte Makrele, Forelle, Aal oder auch Thunfisch aus der Dose. Damit erhöhen Sie gleichzeitig die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren.





Frühstück

Knuspermüsli mit Cranberrys

selbst gemacht besonders lecker

Zutaten für 4 Portionen

150 g Vollkornhaferflocken
6 EL Mandelblättchen
1 geh. EL Pinienkerne
1 geh. EL Walnüsse
1 TL gemahlener Zimt
3 EL flüssiger Honig
3 EL Speiseöl
2 geh. EL getr. Cranberrys

Zubereitungszeit

5 Minuten

Garzeit

25–30 Minuten

Nährwert pro Portion (ca. 60 g)

275 kcal/1151 kJ
6 g Eiweiß
16 g Fett
28 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe
6 mg Vitamin E
0,5 mg Vitamin C
28 mg Kalzium

Zubereitung

- 1| Den Backofen auf 175 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- 2| 2 Haferflocken, Mandelblättchen, Pinienkerne, Walnüsse, Zimt, Honig und Öl in einer Schüssel mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und ausbreiten.
- 3| Im vorgeheizten Ofen unter gelegentlichem Wenden 25–30 Minuten rösten. Vollständig auskühlen lassen. Zuletzt die Cranberrys untermischen.

Küchentipp

Das Müsli hält sich luftdicht verschlossen etwa 1 bis 2 Wochen.





Exotischer Obstsalat

aparte Note durch Limetten-Vanille-Dressing

Zutaten für 2 Portionen

2 Vanilleschoten
1 Bio-Limette
1 große Birne
1 Mango
2 Kiwis
1 EL Zucker

Zubereitungszeit 25 Minuten

Nährwert pro Portion

187 kcal/783 kJ
3 g Eiweiß
1 g Fett
38 g Kohlenhydrate
8 g Ballaststoffe
2 mg Vitamin E
139 mg Vitamin C
78 mg Kalzium

Zubereitung

- 1| Die Vanilleschoten längs halbieren und das Mark herauskratzen. Die Limetten heiß abwaschen und die Schale dünn abreiben. Die Limette halbieren und auspressen. Die Birne waschen, halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen und die Birnenhälften in Würfel schneiden. Die Birnenwürfel sofort mit etwas Limettensaft beträufeln. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Stein, dann in Würfel schneiden. Die Kiwis schälen und in Stücke schneiden.
- 2| 100 ml Wasser mit Zucker, Vanilleschoten, Vanillemark und Limettensaft aufkochen. Das Obst mit der Limettenschale in eine Schüssel geben. Die heiße Marinade über die Früchte gießen und etwas abkühlen lassen.



Avocadobrot

mit Avocado auf Sonnenblumenbrot

Zutaten für 2 Portionen

1 reife Avocado
1 EL Zitronen- oder
Limettensaft
Salz, Pfeffer
2 EL Kresse
2 große Scheiben
Dinkelvollkornbrot
1 TL fettreduzierter
Frischkäse

Zubereitungszeit

10 Minuten

Garzeit

5–8 Minuten

Nährwert pro Portion

343 kcal/1434 KJ
7 g Eiweiß
25 g Fett
24 g Kohlenhydrate
9 g Ballaststoffe
2,1 mg Vitamin E
24,9 mg Vitamin C
0 mg Omega-3

Zubereitung

- 1| Avocado mittig aufschneiden, Stein entfernen, Avocadohälften mit einem Löffel aus der Schale heben und in schmale Scheiben schneiden. Sofort mit dem Limettensaft beträufeln, leicht salzen und pfeffern.
- 2| Kresse waschen und trocknen.
- 3| Brotscheiben dünn mit dem Frischkäse bestreichen, mit den Avocadospalten belegen und mit Kresse bestreut servieren.





Vorspeisen

Grüne Antipasti

mit grünen Bohnen

Zutaten für 2 Portionen

200 g grüne Bohnen
Salz
1 mittelgroße Zucchini
(ca. 200 g)
200 g Blattspinat
2 Knoblauchzehen
2½ EL Olivenöl
Pfeffer
1 EL weißer Balsamico
2 TL geh. Petersilie

Zubereitungszeit

15 Minuten

Garzeit

25–30 Minuten

Nährwert pro Portion

236 kcal/988 kJ
7 g Eiweiß
20 g Fett
7 g Kohlenhydrate
7 g Ballaststoffe
4,5 mg Vitamin E
89 mg Vitamin C
233,5 mg Kalzium

Zubereitung

- 1| Die Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Die Zucchini waschen, putzen und längs in dünne Scheiben schneiden. Den Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 2| Die Zucchini in einer Pfanne (am besten eine Grillpfanne) in 1 EL Öl auf beiden Seiten hellbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico würzen. 1 EL Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die Hälfte des Knoblauchs darin glasig dünsten. Die Bohnen zugeben, kurz darin schwenken. Mit Petersilie bestreut auf eine Platte geben.
- 3| Den restlichen Knoblauch im restlichen Öl glasig dünsten. Den Spinat zugeben und 2–3 Minuten mitdünsten. Salzen, pfeffern und zu den Bohnen geben. Zucchini ebenfalls auf die Platte geben und sofort servieren.



Auberginen aus dem Ofen

besonders fettarm zubereitet

Zutaten für 2 Portionen

1 kleine Aubergine
Salz
Pfeffer
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
1 TL getr. Oregano
1 EL Zitronensaft

Zubereitungszeit

15 Minuten

Ruhezeit

10 Minuten

Garzeit

15–20 Minuten

Nährwert pro Portion

225 kcal/939 kJ
1 g Eiweiß
23 g Fett
3 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe
3 mg Vitamin E
7,5 mg Vitamin C
15 mg Kalzium

Zubereitung

- 1| Den Backofen auf 220 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Aubergine waschen, putzen und längs in 5 mm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und 10 Minuten stehen lassen. Abspülen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
- 2| Ein Backblech mit 1 ½ EL Olivenöl beträufeln, mit Knoblauch und Oregano bestreuen. Die Auberginenscheiben nebeneinander auf das Blech legen und mit dem restlichen Öl beträufeln.
- 3| Im vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten backen. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Pfeffer und eventuell Salz würzen.

Kücheninfo

Diese Art der Zubereitung ist deutlich fettärmer als die herkömmliche Zubereitung von Auberginen in der Pfanne.



Carpaccio quer durch den Garten

mit viel gesundem Gemüse

Zutaten für 2 Portionen

½ kleiner Kohlrabi
½ große Möhre
1 Stück Zucchini (ca. 80 g)
1 EL Pinienkerne
2 Zweige Basilikum
1 kleine Knoblauchzehe
1½ EL weißer Balsamico
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
2 EL Olivenöl

Zubereitungszeit

20 Minuten

Garzeit

ca. 3 Minuten

Nährwert pro Portion

232 kcal/968 kJ
5 g Eiweiß
20 g Fett
7 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe
4 mg Vitamin E
51 mg Vitamin C
69 mg Kalzium

Zubereitung

- 1| Das Gemüse waschen und trocknen. Die Kohlrabi und Möhre schälen und mit der Zucchini in sehr dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Die Scheiben auf zwei Tellern verteilen.
- 2| Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, dann abkühlen lassen. Das Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
- 3| Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Knoblauch und Olivenöl verrühren. Basilikum untermischen, über das Gemüse träufeln und mit den Pinienkernen bestreut servieren.





Salate und Snacks

Chicoréesalat mit Birne

mit köstlicher Gorgonzola-Note

Zutaten für 2 Portionen

1 Birne
½ Becher Naturjoghurt,
1,5 % Fett (50 g)
1 kleines Stück Gorgonzola
(ca. 30 g)
1 EL Zitronenessig
1 TL flüssiger Honig,
z. B. Akazie
Salz
Pfeffer
1 großer Chicorée (ca. 200 g)
1 geh. EL Kresse

Zubereitungszeit

ca. 10 Minuten

Nährwert pro Portion

131 kcal/548 kJ
6 g Eiweiß
6 g Fett
13 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe
0,5 mg Vitamin E
50 mg Vitamin C
211,5 mg Kalzium

Zubereitung

- 1| Die Birne waschen, Kerngehäuse entfernen und die Birne in kleine Würfel schneiden.
- 2| Joghurt, Gorgonzola, Essig, Honig, Salz und Pfeffer zusammen glatt rühren. Birnenwürfel unter das Dressing mischen.
- 3| Den Chicorée putzen, längs halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden. Die Chicoréehälften schräg in 2 cm breite Streifen schneiden, waschen, trocknen, mit dem Gorgonzola-Dressing vermengen und mit Kresse bestreut servieren.



Endiviensalat mit Champignons

und Preiselbeervinaigrette

Zutaten für 2 Portionen

1 EL weißer Balsamicoessig
1 TL Preiselbeeren (Glas)
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
2 EL Rapsöl
125 g weiße Champignons
½ rote Zwiebel
½ Endiviensalat (ca. 150 g)

Zubereitungszeit

20 Minuten

Garzeit

ca. 10 Minuten

Nährwert pro Portion

179 kcal/750 kJ
3 g Eiweiß
15 g Fett
8 g Kohlenhydrate
2 g Ballaststoffe
2,5 mg Vitamin E
10 mg Vitamin C
45,5 mg Kalzium
1,4 g Omega-3

Zubereitung

- 1| Essig mit Preiselbeeren, 1 EL Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Die Hälfte des Öls unterrühren.
- 2| Die Champignons vorsichtig mit einem Küchenkrepp säubern, putzen und halbieren. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Den Endiviensalat putzen, in 1 cm breite Streifen schneiden, waschen und vorsichtig trocken schleudern.
- 3| Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Pilze darin rundherum 5 Minuten braten. Zwiebel zugeben und 3 Minuten mitbraten, salzen und pfeffern.
- 4| Den Endiviensalat mit der Pilz-Zwiebel-Mischung anrichten und mit der Preiselbeer-Vinaigrette beträufelt servieren.



Toast „Sylt“

mit Räucherlachs

Zutaten für 2 Portionen

2 EL Frischkäse, fettreduziert
1 TL Meerrettich (Glas)
Pfeffer
4 Scheiben Vollkorntoastbrot
1 kleine rote Zwiebel
100 g Räucherlachs
1 TL Diätmargarine

Zubereitungszeit

10 Minuten

Garzeit

ca. 15 Minuten

Nährwert pro Portion

286 kcal/1197 kJ
15 g Eiweiß
12 g Fett
30 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe
1,3 mg Vitamin E
2,5 mg Vitamin C
54,4 mg Kalzium
0,5 g Omega-3

Zubereitung

- 1| Frischkäse mit Meerrettich glatt rühren und mit etwas Pfeffer würzen. Die Toastbrot-scheiben mit dem Frischkäse bestreichen. Die Zwiebel schälen, in sehr dünne Streifen schneiden und auf den Scheiben verteilen.
- 2| Den Lachs auf zwei Toastscheiben geben. Die zwei restlichen Toastscheiben als Deckel auflegen.
- 3| Die Toasts auf den äußeren Seiten leicht mit Margarine bestreichen und in einer Pfanne von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.





Suppen

Zucchinisuppe

mit Schafskäse

Zutaten für 2 Portionen

1 mittelgroße Zucchini
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
400 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
2 Zweige Thymian
1 Stück Schafskäse,
fettreduziert (ca. 60 g)

Zubereitungszeit

15 Minuten

Garzeit

ca. 15 Minuten

Nährwert pro Portion

202 kcal/843 kJ
13 g Eiweiß
13 g Fett
7 g Kohlenhydrate
2 g Ballaststoffe
2 mg Vitamin E
24,5 mg Vitamin C
227 mg Kalzium
0,7 g Omega-3

Zubereitung

- 1| Die Zucchini waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. Das Öl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig andünsten. Die Zucchiniwürfel zugeben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2| Den Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Den Schafskäse grob zerpfücken.
- 3| Die Suppe mit dem Pürierstab cremig pürieren, den Schafskäse zugeben und nochmals aufkochen lassen. Den Thymian zugeben und eventuell nochmals abschmecken.



Steckrübensuppe „Thailand“

pikant mit Ingwer und Kokosmilch

Zutaten für 2 Portionen

200 g Steckrüben
1 Zwiebel
1 kleine rote Chilischote
1 Stück frischer Ingwer
(ca. 15 g)
½ Bio-Limette
1 EL Sojaöl
150 ml Kokosmilch
300 ml Gemüsebrühe
Salz
2 Stiele Koriandergrün
1 TL brauner Zucker
Pfeffer

Zubereitungszeit

20 Minuten

Garzeit

ca. 25 Minuten

Nährwert pro Portion

156 kcal/651 kJ
4 g Eiweiß
9 g Fett
14 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe
1,5 mg Vitamin E
45 mg Vitamin C
121,5 mg Kalzium
0,6 g Omega-3

Zubereitung

- 1| Die Steckrüben waschen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen, halbieren, entkernen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Limette waschen, die Schale dünn abreiben und 2 EL Saft auspressen.
- 2| In einem mittleren Topf das Öl erhitzen – und Zwiebeln, Chili und Ingwer darin andünsten. Die Steckrüben zufügen und kurz mitdünsten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Salzen und zuge- deckt ca. 20 Minuten dünsten.
- 3| Koriandergrün waschen, trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und grob schneiden. Die Suppe mit Limettenschale, Limettensaft, Zucker, Koriander, Salz und Pfeffer würzen.



Pilzbouillon

mit gemischten Pilzen

Zutaten für 2 Portionen

15 g getr. Steinpilze
400 ml Geflügelbrühe
½ Bund Lauchzwiebeln
125 g Kräuterseitlinge
1 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer

Zubereitungszeit

10 Minuten

Einweichzeit

30 Minuten

Garzeit

ca. 10 Minuten

Nährwert pro Portion

156 kcal/652 kJ
7 g Eiweiß
13 g Fett
3 g Kohlenhydrate
6 g Ballaststoffe
1 mg Vitamin E
6,5 mg Vitamin C
90 mg Kalzium
0,7 g Omega-3

Küchentipp

Kräuterseitlinge findet man in letzter Zeit verstärkt auf Wochenmärkten. Alternativ können Sie aber auch weiße Champignons verwenden.

Zubereitung

- 1| Die Steinpilze in der heißen Brühe 30 Minuten einweichen. Danach abtropfen lassen und das Einweichwasser auffangen.
- 2| Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Kräuterseitlinge vorsichtig mit einem Pinsel oder Küchentrepp säubern, eventuell putzen und klein schneiden.
- 3| Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Steinpilze und Kräuterseitlinge rundherum braun anbraten. Die Lauchzwiebeln zugeben, kurz mitdünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4| Die Pilze mit dem Steinpilzfond ablöschen, einmal aufkochen und 5 Minuten offen schwach kochen lassen. Eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.



Balsamico-Honig-Sauce

lecker zu Blattsalaten

Zutaten für 2 Portionen

1 Apfel
1 rote Zwiebel
1 EL Honig
¼ l Balsamicoessig
1 kleines Lorbeerblatt
½ TL geh. Thymian
Salz
Pfeffer

Zubereitungszeit

10 Minuten

Garzeit

10 Minuten

Nährwert pro Portion

94 kcal/390 kJ
1 g Eiweiß
0 g Fett
17 g Kohlenhydrate
2 g Ballaststoffe
0,5 mg Vitamin E
10 mg Vitamin C
33 mg Kalzium

Zubereitung

- 1| Den Apfel waschen, schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und auf einer Küchenreibe fein reiben. Zwiebel schälen, halbieren und grob würfeln.
- 2| Honig erwärmen und in einem Topf karamellisieren lassen, mit Balsamico ablöschen und aufkochen lassen.
- 3| Den Apfel, Zwiebeln, Lorbeerblatt und den Thymian zugeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze reduzieren lassen. Die Sauce durch ein feines Küchensieb gießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Cremige Pilzsauce

passt perfekt zu Fleisch und Pasta

Zutaten für 2 Portionen

300 g gemischte Pilze
1 kleine Zwiebel
1 EL Rapsöl
100 ml Pilzfond (Glas)
150 ml Gemüsebrühe
1 EL Kondensmilch
Salz
Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitungszeit

10 Minuten

Garzeit

15–20 Minuten

Nährwert pro Portion

128 kcal/535 kJ
10 g Eiweiß
14 g Fett
4 g Kohlenhydrate
12 g Ballaststoffe
1,6 mg Vitamin E
13,4 mg Vitamin C
67,1 mg Kalzium
0 g Omega-3

Küchentipp

Für diese Pilzsauce eignen sich Champignons, Austernpilze und Pfifferlinge.

Zubereitung

- 1| Die Pilze mit Küchenkrepp vom Schmutz befreien, putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 2| Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Pilze zugeben und 4 bis 5 Minuten kräftig anbraten, bis der Großteil der ausgetretenen Flüssigkeit wieder verdampft ist. Mit Pilzfond ablöschen und auf ein Drittel einkochen lassen. Mit Brühe aufgießen und erneut um die Hälfte reduzieren lassen. Die Kondensmilch einrühren, einmal aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



Johannisbeer-Pfeffer-Sauce

gut zu Wildgerichten und anderen dunklen Fleischsorten

Zutaten für 2 Portionen

½ Bio-Orange
100 g rotes
Johannisbeergelee
1 TL Senf
½ gestr. TL Stärke
1 EL eingelegte grüne
Pfefferkörner
Salz
Pfeffer

Zubereitungszeit

5 Minuten

Garzeit

ca. 5 Minuten

Nährwert pro Portion

160 kcal/669 kJ
1 g Eiweiß
0 g Fett
37 g Kohlenhydrate
2 g Ballaststoffe
0,2 mg Vitamin E
21 mg Vitamin C
27 mg Kalzium

Zubereitung

- 1| Die Orange waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
- 2| Das Gelee bei schwacher Hitze unter Rühren erwärmen. Senf sowie Orangenschale und -saft bis auf 1 EL Saft zufügen und kurz aufkochen lassen. Die Stärke mit dem restlichen Saft glatt rühren, in die kochende Flüssigkeit einrühren, unter Rühren aufkochen lassen und mindestens 1 Minute köcheln lassen. Die Pfefferkörner zugeben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Fruchtiges Chutney

ideal zu Kurzgebratenem oder asiatischen Gerichten

Zutaten für 4–5 Portionen

1 Kiwi
1 Stück Mango (ca. 100 g)
1 kleine Zwiebel
1 EL Rapsöl
1 kleines Glas Apfelsaft
(100 ml)
3 EL Honig
Salz
Pfeffer
Curry
scharfes Paprikapulver

Zubereitungszeit

10 Minuten

Garzeit

ca. 10 Minuten

Nährwert pro Portion

103 kcal/431 kJ
1 g Eiweiß
4 g Fett
17 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe
2,5 mg Vitamin E
18 mg Vitamin C
12,5 mg Kalzium
0,7 g Omega-3

Zubereitung

- 1| Das Obst und die Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden.
- 2| Das Öl erhitzen und alles darin kräftig anbraten. Mit Apfelsaft ablöschen, Honig zugeben und einige Minuten sirupartig einkochen lassen. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken, etwas abkühlen lassen und servieren.





Abendessen

Krabbentost

skandinavische Variante

Zutaten für 2 Portionen

4 Scheiben Vollkorntoast
1 Stück Salatgurke (50 g)
120 g Nordseekrabben
1 EL Salatmayonnaise,
fettreduziert
4 Stiele Dill
1 TL Weißweinessig
Salz
Pfeffer
2 TL Meerrettich (Glas)

Zubereitungszeit

ca. 10 Minuten

Nährwert pro Portion

426 kcal/1779 kJ
21 g Eiweiß
12 g Fett
58 g Kohlenhydrate
7 g Ballaststoffe
3,5 mg Vitamin E
7,5 mg Vitamin C
124 mg Kalzium

Zubereitung

- 1| Die Toastscheiben toasten. Den Dill waschen und trocken schütteln. Die Gurke waschen, sehr fein würfeln und mit Krabben, Mayonnaise, 2 gehackten Dillstielen, Essig, etwas Salz und Pfeffer verrühren.
- 2| Die Toastscheiben mit Meerrettich bestreichen, den Krabbensalat darauf anrichten und mit dem restlichen Dill garnieren.



Kartoffeln mit Quark

mit italienischer Note

Zutaten für 2 Portionen

4–6 mittelgroße Kartoffeln,
vorwiegend festkochend
250 g Magerquark
Mineralwasser
Salz
Pfeffer
1 EL Pesto (Glas)

Zubereitungszeit

10 Minuten

Garzeit

ca. 20 Minuten

Nährwert pro Portion

378 kcal/1581 kJ
23 g Eiweiß
9 g Fett
49 g Kohlenhydrate
7 g Ballaststoffe
1,5 mg Vitamin E
41 mg Vitamin C
180 mg Kalzium

Zubereitung

- 1| Die Kartoffeln gründlich waschen und im Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.
- 2| Inzwischen den Quark und das Mineralwasser mit einem Schneebesen glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und Pesto würzen.
- 3| Die Kartoffeln kurz ausdämpfen lassen, auf 2 Teller verteilen, die Schale aufschneiden und mit dem Quark servieren.



Asia-Omelett

mit Garnelen und Mungosprossen

Zutaten für 2 Portionen

3 Eier
1½ EL Sojasauce
100 g TK-Tiefseegarnelen
(vorgegart)
2 Lauchzwiebeln
80 g Mungobohnensprossen
1 Msp. Chiliflocken
1 EL Sojaöl
2 EL Chilisaucе

Zubereitungszeit

20 Minuten

Garzeit

ca. 10 Minuten

Nährwert pro Portion

295 kcal/1232 kJ
25 g Eiweiß
19 g Fett
5 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe
4,5 mg Vitamin E
14,5 mg Vitamin C
98 mg Kalzium
0,6 g Omega-3

Tipp

Wer auf Eier komplett verzichten möchte, kann stattdessen Ei-Ersatzpulver verwenden. Es ist in gut sortierten Supermärkten und in Reformhäusern erhältlich.

Zubereitung

- 1| Die Eier mit der Sojasauce glatt rühren. Die Garnelen in ein Sieb geben und unter heißem Wasser antauen lassen, dann trocken tupfen und grob hacken. Die Lauchzwiebeln waschen, trocknen, putzen und in feine Ringe schneiden. Garnelen, Lauchzwiebeln und die gewaschenen und gut abgetropften Sprossen unter die Eimasse rühren und mit Chiliflocken schärfen.
- 2| Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Masse hineingeben und bei mittlerer Hitze 6 bis 8 Minuten stocken lassen. Das Omelett einmal wenden und nochmals 2 Minuten braten. In grobe Stücke zerpfücken und mit etwas Sojasauce und Chilisaucе servieren.



Forellenaufstrich

mit Kresse

Zutaten für 2 Portionen

2 geh. EL Kresse
1 Forellenfilet, geräuchert
(60 g)
2 geh. EL Frischkäse,
fettreduziert
2 EL Naturjoghurt, 1,5 % Fett
1 TL Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Zubereitungszeit ca. 5 Minuten

Nährwert pro Portion

138 kcal/577 kJ
12 g Eiweiß
9 g Fett
2 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe
1 mg Vitamin E
14 mg Vitamin C
103 mg Kalzium

Zubereitung

- 1| Die Kresse vom Beet schneiden. Den Fisch grob in Stücke schneiden.
- 2| Den Frischkäse mit Joghurt, Kresse, Zitronensaft und Fisch glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Camembert mit Kräutervinaigrette

preiswert und gut

Zutaten für 2 Portionen

1 rote Zwiebel
3 EL Essig
2 TL Senf
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
20 g Kapern
2 EL Rapsöl
6 Stiele Majoran oder andere
frische Kräuter
300 g Camembert, 30 %
F.i.Tr.

Zubereitungszeit

10 Minuten

Marinierzeit

ca. 10 Minuten

Nährwert pro Portion

463 kcal/1936 kJ
35 g Eiweiß
35 g Fett
2 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe
9,5 mg Vitamin E
2,5 mg Vitamin C
919 mg Kalzium
1,4 g Omega-3

Zubereitung

- 1| Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Essig mit Senf, Salz, Pfeffer, Zucker, Kapern und Öl verquirlen, die Zwiebelringe unterrühren. Den Majoran waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen.
- 2| Den Camembert in Scheiben schneiden und auf einem großen Teller ausbreiten. Mit der Vinaigrette beträufeln und mit Majoran bestreuen. Bei Zimmertemperatur ca. 10 Minuten durchziehen lassen.



Rote Bete mit Mozzarella

gesunder Wintersalat

Zutaten für 2 Portionen

Rote Bete (ca. 300 g)
Salz
150 g fettreduzierter
Mozzarella
2 EL Schnittlauchröllchen
2 EL Olivenöl
½ TL abgeriebene Bio-
Zitronenschale
2 EL Zitronensaft
Zucker
Pfeffer

Zubereitungszeit

15 Minuten

Garzeit

ca. 50 Minuten

Nährwert pro Portion

389 kcal/1627 kJ
21 g Eiweiß
27 g Fett
15 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe
2,4 mg Vitamin E
23,8 mg Vitamin C
349,6 mg Kalzium

Zubereitung

- 1| Die Rote Bete mit Salzwasser bedeckt ca. 50 Minuten kochen. Abschrecken, schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Beides abwechselnd dachziegelartig auf eine Platte legen.
- 2| Den Schnittlauch mit Olivenöl, Zitronenschale, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Die Vinaigrette über die Rote Bete und den Mozzarella geben, 5 Minuten ziehen lassen. Mit etwas Salz bestreut servieren.

Küchentipp

Rote Bete können Sie auch vorgekocht kaufen. Da die Knollen in der Regel kleiner sind, wiegen Sie 300 g am besten ab.

Serviertipp

Servieren Sie dazu ein knuspriges Vollkorn- oder Bauernbrot.





Desserts und Gebäck

Honig-Joghurt-Mousse

kalorienarme Leckerei

Zutaten für 2 Portionen

4 Blatt weiße Gelatine
300 g Naturjoghurt,
1,5 % Fett
½ TL Zitronensaft
1 geh. EL Honig

Zubereitungszeit

15 Minuten

Einweichzeit

ca. 10 Minuten

Kühlzeit

2 Stunden

Nährwert pro Portion

107 kcal/1508 kJ
7 g Eiweiß
2 g Fett
14 g Kohlenhydrate
0 g Ballaststoffe
0,1 mg Vitamin E
2,3 mg Vitamin C
195,8 mg Kalzium

Zubereitung

- 1| Die Gelatineblätter in kaltem Wasser 5 bis 10 Minuten einweichen. Den Joghurt glatt rühren und mit Zitronensaft und Zucker verrühren.
- 2| Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und im heißen Wasserbad auflösen. 4 EL der Joghurtmasse zügig in die flüssige Gelatine rühren, zurück in die restliche Joghurtmasse gießen und glatt rühren. Die Sahne untermengen und die Mousse in zwei Dessertschalen füllen. Für 2 Stunden kalt stellen.

Küchentipp

Servieren Sie die Joghurt-Honig-Mousse mit unserer fruchtigen Pfirsich-Vanille-Sauce (siehe Seite 163).



Himbeer-Vanille-Quark

geht schnell – schmeckt frisch

Zutaten für 2 Portionen

100 g Himbeeren
150 g Magerquark
2 EL Naturjoghurt, 1,5 % Fett
1 Schuss Mineralwasser
1 Vanilleschote
2 geh. TL Zucker

Zubereitungszeit
ca. 10 Minuten

Nährwert pro Portion

107 kcal/447 kJ
12 g Eiweiß
1 g Fett
12 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe
0,5 mg Vitamin E
13 mg Vitamin C
136 mg Kalzium

Zubereitung

- 1| Tiefgekühlte Himbeeren auftauen lassen. Oder frische Himbeeren verlesen, die Stiele entfernen und die Beeren vorsichtig waschen und gut abtropfen lassen.
- 2| Quark, Joghurt und Mineralwasser mit einem Schneebesen glatt rühren. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark mit einem scharfen Messerchen herauskratzen. Zusammen mit dem Zucker unter die Quarkmasse rühren.
- 3| Die Beeren vorsichtig unter die Quarkmasse ziehen und in zwei Dessertschalen füllen.

Küchentipp

Die ausgekratzte Vanilleschote nicht wegwerfen! Geben Sie die Schote in ein sauberes, ausgespültes Glas mit Schraubdeckel und füllen Sie das Glas mit normalem Haushaltszucker auf. So erhalten Sie einen äußerst leckeren und extrem preisgünstigen Vanillezucker – völlig frei von künstlichen Aromen.



Ingwer-Karamell-Birnen

mit Joghurtsauce

Zutaten für 2 Portionen

2 feste Birnen
1 Stück frischer Ingwer
(ca. 20 g)
1 Vanilleschote
2 EL Zucker
100 ml Apfelsaft
1 Bio-Limette
100 g Naturjoghurt,
1,5 % Fett
1 EL flüssiger Honig,
z. B. Akazie

Zubereitungszeit

20 Minuten

Garzeit

ca. 10 Minuten

Nährwert pro Portion

215 kcal/898 kJ
3 g Eiweiß
1 g Fett
47 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe
1 mg Vitamin E
15,5 mg Vitamin C
82,5 mg Kalzium

Zubereitung

- 1| Die Birnen waschen, schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Birnenhälften fächerförmig einschneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben, die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen.
- 2| Den Zucker mit Apfelsaft, Ingwer und Vanillemark in einer Pfanne aufkochen, die Birnenhälften zugeben und 8 bis 10 Minuten darin garen, dabei ab und zu die Früchte wenden.
- 3| Für die Sauce die Limette heiß waschen und die Schale fein abreiben, 2 bis 3 TL Saft auspressen und beides mit Joghurt und Honig verrühren.
- 4| Die Birnen heiß oder abgekühlt zum Joghurt servieren.



Zimtcreme mit Dattelpompott

gut vorzubereiten

Zutaten für 2 Portionen

150 ml Apfelsaft
8 getr. Datteln (ca. 80 g)
½ TL Bio-Orangenschale
1 Msp. Zimtpulver
50 g Fischkäse, fettreduziert
50 g Magerquark
150 g Naturjoghurt,
1,5 % Fett
1 TL Pistazien

Zubereitungszeit

15 Minuten

Nährwert pro Portion

302 kcal/1264 kJ
12 g Eiweiß
10 g Fett
39 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe
0,5 mg Vitamin E
40,5 mg Vitamin C
216 mg Kalzium

Zubereitung

- 1| Den Apfelsaft aufkochen und beiseite stellen. Die Datteln entsteinen, klein würfeln und zusammen mit Orangenschale und Zimt mit dem Orangensaft verrühren.
- 2| Frischkäse und Quark mit den Quirlen des Handrührgerätes glatt rühren. Nach und nach den Joghurt unterrühren.
- 3| Das Dattelpompott in 2 Dessertgläser füllen. Die Joghurtcreme darauf verteilen und mit Pistazien bestreut servieren.

Küchentipp

Da das Dattelpompott sehr süß ist, kommt die Zimtcreme ohne Zucker aus.



Herzhafter Flammkuchen mit Feigen

braucht etwas mehr Zeit

Zutaten für 4 Portionen

10 g frische Hefe
250 g Weizenmehl, Typ 550
100 ml Buttermilch
2 EL Olivenöl
Salz
2 rote Zwiebeln
100 g geräucherter Schinken
in Scheiben
8 frische Feigen
150 g Ziegenfrischkäse,
fettreduziert
Pfeffer

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Gehzeit

1 Stunde 10 Minuten

Backzeit

pro Flammkuchen
ca. 7 Minuten

Nährwert pro Portion

526 kcal/2197 kJ
21 g Eiweiß
25 g Fett
54 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe
1,5 mg Vitamin E
4 mg Vitamin C
105 mg Kalzium

Zubereitung

- 1| Die Hefe in 4 EL warmem Wasser auflösen. Zusammen mit Mehl, Buttermilch, Öl und Salz zu einem glatten Teig verkneten, diesen zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
- 2| 4 Stücke Backpapier in Backblechgröße zuschneiden. Die Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Den Schinken in 3 bis 4 cm breite Streifen schneiden. Die Feigen waschen und jeweils achtern.
- 3| Ein Backblech im Ofen bei 250 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Teig mit den Händen durchkneten und in 4 Portionen teilen. Nacheinander auf je 1 Bogen Backpapier sehr dünn ausrollen. Jeweils 10 Minuten ruhen lassen, dann noch dünner ausrollen.
- 4| Die Teigfladen mit dem glatt gerührten Ziegenfrischkäse bestreichen. Mit Zwiebeln und Schinken belegen, salzen und pfeffern. Nacheinander mit dem Backpapier auf das heiße Blech ziehen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 5 bis 7 Minuten backen.
- 5| Mit den Feigen belegen und sofort servieren.



Rezept-Index

Frühstück

Knuspermüsli mit Cranberrys...	26
Apfelmus-Müsli	28
Birchermüsli	29
Exotischer Obstsalat	30
Herbstlicher Obstsalat.....	31
Pfirsichmarmelade	32
Schwarzwälder Kirsch-	
marmelade	33
Pancakes mit Kiwisalat.....	34
Avocadobrot	36
Bauernfrühstück mit	
Hokkaido.....	37
Rühreibrot mit	
Bauernsalar	38
Lachs-Dill-Frischkäse	40

Vorspeisen

Laugencrostinis mit	
Champignons.....	42
Grüne Antipasti	43
Kräuterbällchen	44
Gefüllte Fleischtomaten	46
Chicorée mit fruchtigem	
Frischkäse-Dip	48
Auberginen aus dem Ofen	50
Carpaccio quer durch den	
Garten	51
Sommertortilla	52
Avocado-Mozzarella-Vorspeise..	54
Feldsalat mit karamellisierten	
Zwiebeln	56
Käserösti mit Schnittlauch-	
creme.....	58
Gefüllte Datteln	60

Salate und Snacks

Karotten-Avocado-Rohkost	62
Chicoréesalat mit Birne	64
Endiviensalat mit	
Champignons.....	65
Blattsalat mit Meerrettich-	
Dressing.....	66
Tomaten-Rucola-Salat	68
Petersilien-Schafskäse-Salat	
„Ali Baba“	70
Kartoffel-Feldsalat.....	71
Parmesanwaffeln	72
Toast „Sylt“	74
Crostini mit Ziegenkäsecreme...	76
Süße Apfelbrötchen.....	77
Paprikamuffins.....	78

Suppen

Zucchini-suppe	80
Steckrübensuppe „Thailand“.....	82
Kartoffelsuppe mit Mandeln	84
Kartoffelsuppe mit Avocado	86
Maiscremesuppe	87
Paprikasuppe mit Koriander-	
baguette.....	88
Exotischer Linseneintopf	89
Gemüseintopf „Provence“.....	90
Asiatische Kokossuppe	92
Pilzbouillon	93
Gemüsesuppe mit glasierten	
Maronen	94
Petersilienwurzelsuppe	96
Lauch-Kartoffel-Suppe	97
Selleriecremesuppe.....	98

Saucen, Dips und Dressings

Balsamico-Honig-Sauce.....	100
Cremige Pilzsauce	101
Paprika-Zwiebel-Kirsch-	
Relish	102
Johannisbeer-Pfeffer-Sauce	102
Fruchtiges Chutney	104
Paprika-Basilikum-Dip	106
Soja-Sesam-Dip.....	107
Schafskäse-Dip.....	108
Oliven-Zwiebel-Dip	109
Zitronen-Buttermilch-	
Dressing.....	110
Apfel-Meerrettich-Sauce.....	111
Mango-Dressing.....	112
Roquefortsauce.....	114

Hauptgerichte

Mit Milch und Milchprodukten

Pilzpasta mit Kräuter-Käse-	
Sauce	116
Herbstliche Lasagne	118
Gefüllte Paprika und	
Gurkensalat	120
Käseknödel mit Kürbis-	
gemüse	122
Formaggio-Spätzle	123
Vegetarisch	
Paprika-Penne.....	124
Pilz-Reis-Pfanne	126
Petersilienwurzeln vom	
Blech	127
Kürbis-Kartoffel-Rösti	128
Rote Reispfanne	129

Mit Fisch

Spanelle Paella mit Meeres-	
früchten	130
Überbackener Lachs	131
Heilbutt im Safranreis	132
Gebratener Zander	133
Sesamfisch mit Pastasotto.....	134
Mit Fleisch und Geflügel	
Provencekartoffeln und	
Hähnchenfilet	136
Cremige Muschelnudeln mit	
Hähnchenbrust	137
Cannelloni mit Zucchini-	
Hackfleisch	138
Lamm-Mango-Gulasch	
mit Safranreis	140
Curry mit Schweinesteak.....	142

Abendessen

Spanisches Ofenbaguette.....	144
Krabbentost	145
French Toast mit Kräuter-	
Ricotta.....	146
Kartoffeln mit Quark.....	148
Gestreifte Brote.....	150
Asia-Omelett	151
Avocado-Apfel-Brot	152
Forellenaufstrich	154
Camembert mit Kräuter-	
vinaigrette	155
Gefüllte Gurke	156
Rote Bete mit Mozzarella	158
Penne-Käse-Salat.....	159
Harzer Käse mit roten	
Linsen.....	160

Desserts und Gebäck

Honig-Joghurt-Mousse	162
Pfirsich-Vanille-Sauce	163
Mandelquarkcreme mit	
Erdbeerpüree	164
Zimtcreme mit Dattel-	
kompott.....	165
Himbeer-Vanille-Quark.....	166
Milchreis mit Brombeeren	167
Ingwer-Karamell-Birnen	168
Eclairs mit Himbeer-Sahne	169
Herzhafter Flammkuchen	
mit Feigen	170
Karottenkuchen mit	
Cranberrys	172

Rat und Tat

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V.

Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Tel. 0228 3776600
www.dge.de

Die DGE beschäftigt sich mit allen auf dem Gebiet der Ernährung auftretenden Fragen und stellt Forschungsbedarf fest. Sie informiert über neue Erkenntnisse und macht diese durch Publikationen und Veranstaltungen verfügbar. Hier finden Interessierte umfangreiche Broschüren zu Ernährung und Ernährungsumstellung.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Ostmerheimer Straße 220
51109 Köln
Tel. 0221 89920
www.bzga.de

Gesundheitsvorsorge und Gesundheitserhaltung sind die beiden obersten Ziele der BZgA. Hierzu bietet sie Broschüren und Faltblätter zu speziellen Themen der Gesundheit und Vorbeugung zum Download an.

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.

Maximilianstraße 14
53111 Bonn
Tel. 0228 766060
www.rheuma-liga.de

Die Deutsche Rheuma-Liga ist eine der größten Selbsthilfeorganisationen im Gesundheitsbereich. Bundesweit engagieren sich hier rheumakranke Menschen, Angehörige, Therapeuten, Ärzte sowie haupt- und ehrenamtliche Helfer.

Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie e. V. (DGRh)

Köpenicker Straße 48/49, Aufgang A
10179 Berlin
Tel. 030 24048470
www.dgrh.de

Die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie ist die größte medizinische Fachgesellschaft in Deutschland im Bereich der Rheumatologie. Sie repräsentiert die rheumatologische Wissenschaft und deren Entwicklung in Deutschland.

Deutsche Arthrose-Hilfe e. V.

Postfach 110551
60040 Frankfurt/Main
Tel. 06831 946677
www.arthrose.de

Ziel der Vereinsarbeit ist es, Arthrosebetroffene in allen Belangen ihrer Krankheit fachkundig zu beraten und durch die Förderung der Arthrosenforschung neue Behandlungsmethoden zu entwickeln.

Deutsches Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik e. V.

c/o Almut Müller
Berliner Straße 11c
15517 Fürstenwalde
www.dkgd.de

ZEK – Zentrum für Ernährungskommunikation, Diätberatung und Gesundheitspublizistik

Berliner Straße 11c
15517 Fürstenwalde
www.svendavidmueller.de

www.rheuma-online.de

Größte Website mit rheumatologischen Informationen im deutschsprachigen Raum

Autoreninfo

Bestsellerautor **Sven-David Müller** gehört zu den bekanntesten Ernährungs- und Diätexperten im deutschsprachigen Raum. Mehr als 100 Gesundheitsratgeber, die in zwölf Sprachen und einer Gesamtauflage von mehr als vier Millionen Exemplaren erschienen sind, stammen aus seiner Feder. Er ist Träger des Bundesverdienstkreuzes und des Ehrenkreuzes erster Klasse für Kunst und Wissenschaft der Albert Schweitzer Gesellschaft. Diese Auszeichnungen erhielt er für seine besonderen Verdienste um die Volksgesundheit, insbesondere im Bereich Ernährungsaufklärung.

Es ist Sven-David Müller ein Anliegen, die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Ernährungsmedizin und Diätetik einem breiten Publikum verständlich zu machen.

Christiane Weißenberger arbeitet als Diät- und Diabetesassistentin in Würzburg. Gemeinsam mit Sven-David Müller hat die zweifache Mutter bereits viele Ernährungsratgeber veröffentlicht und sich auf die Entwicklung neuer Rezepte spezialisiert.

Mit der richtigen Ernährung Schmerzen lindern

Eine arthrosegerechte Ernährung ist in erster Linie eine leichte Ernährung. Sie hilft Ihnen dabei, Kalorien einzusparen und damit Ihre Schmerzen besser in den Griff zu bekommen. Außer abzunehmen können Sie noch eine Menge mehr tun! Ihr Körper braucht knochenstärkendes Kalzium und Vitamin D und die Antioxidantien Vitamin E und C sowie Selen. Eine besondere Rolle kommt den entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren zu, die Sie gezielt in Ihre Ernährung einbauen können.

Über 130 leckere Rezepte für die ganze Familie haben die Ernährungsexperten auf dieser Basis zusammengetragen. Sie sind vitamin- und ballaststoffreich und entsprechen den modernen Grundsätzen einer gesunden Ernährung. Patienten und ihre Familien kommen so gar nicht auf die Idee, sie würden „Diät halten“ – sie verbinden einfach Leckeres mit Gesundem.

Was darf es heute sein? Kostproben aus dem Inhalt:

- Knuspermüsli – selbstgemacht besonders lecker
- Pancakes mit Kiwisalat – bekömmlich mit Dinkelmehl
- Käseknödel mit Kürbisgemüse und feiner Salbeibutter
- Gebratener Zander mit cremigen Linsen und Petersilienkartoffeln
- Provencekartoffeln und Hähnchenfilet mit Schnittlauchdip
- Eclairs mit Himbeersahne – für Gäste

www.humboldt.de

ISBN 978-3-89993-897-5



9 783899 938975

26,99 EUR (D)

**Alle Rezepte sind auch
für Patienten mit Arthritis
geeignet.**