

SVEN-DAVID MÜLLER · CHRISTIANE WEISSENBERGER

Ernährungsratgeber Rheuma

Genießen erlaubt



humboldt

Die besten Lebensmittel gegen Schmerzen

Ganz können Sie rheumatische Erkrankungen durch eine Umstellung der Ernährung leider nicht heilen. Die richtige Ernährung kann Schmerzen jedoch positiv beeinflussen. Vor allem für die chronische Polyarthrit is ist dies wissenschaftlich belegt.

NÄHRSTOFF	SO WIRKT ER	DA FINDEN SIE IHN
Omega-3-Fettsäure	Hemmt Entzündungen	<ul style="list-style-type: none">• Fettfisch wie Lachs, Makrele, Tunfisch und Hering• Pflanzliche Öle wie Raps-, Soja- und Walnussöl
Linolsäure	Hemmt Entzündungen	<ul style="list-style-type: none">• Pflanzliche Öle wie Lein-, Raps- und Walnussöl
Vitamin E	Hemmt Entzündungen, Schützt Gelenke	<ul style="list-style-type: none">• Fettfisch wie Lachs, Makrele, Tunfisch und Hering• Pflanzliche Öle wie Raps-, Soja- und Walnussöl• Weizenkeime, Getreideprodukte, frisches Gemüse
Vitamin C	Aktiviert Vitamin E	<ul style="list-style-type: none">• Orangen, Kiwis, Zitronen, Bananen, Erdbeeren, Sanddorn• Broccoli, Kohl, Kartoffeln, Tomaten
Selen	Aktiviert Vitamin E	<ul style="list-style-type: none">• Fisch• Nüsse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte
Vitamin D	Beugt Osteoporose vor	<ul style="list-style-type: none">• Fettfisch wie Lachs, Makrele, Tunfisch und Hering• Eigelb• Bewegung im Freien (Vitamin-D-Synthese durch UV-Strahlen)
Kalzium	Beugt Osteoporose vor	<ul style="list-style-type: none">• Fettarme Milch, fettarme Milchprodukte und Käse

SVEN-DAVID MÜLLER · CHRISTIANE WEISSENBERGER

Ernährungsratgeber Rheuma

Genießen erlaubt

3. Auflage



6 VORWORT

9 RHEUMA – DAS MÜSSEN SIE WISSEN

10 Die verschiedenen Rheumatypen

13 Die geläufigsten Rheuma-Medikamente

17 DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN – DAS IST JETZT WICHTIG

18 Ernährungsempfehlung für alle rheumatischen Erkrankungen

18 Unbedingt Mangelzustände vermeiden

18 Unbedingt Übergewicht vermeiden

22 Richtig trinken bei Rheuma

24 Seien Sie nicht zu streng mit sich

25 Ernährung bei chronischer Polyarthrit

25 Entzündungen lindern

36 Osteoporose vorbeugen

38 Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Entzündungen

38 Fasten bei Rheuma?

42 Tagesplan für Rheumatiker

44 15 Tipps für das tägliche Leben



51 **70 REZEPTE – LECKER ESSEN BEI RHEUMA**

52 **Leckere Frühstücksideen**

- 52 Grapefruit-Orangen-Müsli
- 54 Birnenmüsli
- 56 Frischkornmüsli
- 57 Vitales Obstfrühstück
- 58 Kräuter-Paprika-Dip
- 59 Oliven-Peperoni-Aufstrich
- 60 Körnige Brezeln
- 61 Schlemmerfrühstück
- 62 Sesambrötchen

64 **Herzhafte Mittagessen**

- 64 Kartoffel-Kerbel-Suppe
- 66 Kartoffel-Gemüsesuppe mit frischem Majoran
- 68 Karottensuppe
- 70 Linseneintopf
- 72 Gratinierte Wirsing-Röllchen
- 74 Sprossenpfanne „Asia“
- 75 Paprika-Weizen-Pfanne
- 76 Reisbällchen à la italiana
- 78 Gefüllte Tomaten mit Mozzarella
- 80 Nudeln mit Thunfisch
- 81 Schellfisch auf Ingwergemüse
- 82 Lachs mit grünen Nudeln
- 84 Fischfilet „Sylt“
- 86 Fisch im Tomaten-Oliven-Bett
- 87 Gemüsepfanne mit Lachs

- 88 Makrelenfilet im Gemüsebett
- 90 Basilikum-Spaghetti
- 91 Überbackene Spinatkartoffeln
- 92 Nussiger Kräuterreis à la mediterranée
- 92 Hirse-Risotto
- 93 Gebratener Weizen
- 94 Gebratenes Rindfleisch „Hong Kong“
- 95 Broccoli-Kartoffel-Püree
- 96 Kräutersauce nach hessischer Art
- 97 Paprikasauce
- 98 Pikante Mais-Meerrettichsauce
- 98 Apfel-Curry-Chutney

- 100 Leichte Abendessen und Salate**
- 100 Eisbergsalat mit Mandarinen
- 101 Tomaten-Grünsalat
- 102 Gurkensalat mit Dill
- 102 Blattsalat mit Feigen und Ziegenkäse
- 103 Fruchtiger Rohkost-Salat
- 104 Chinakohlsalat mit Apfel und Walnuss
- 106 Bunter Chicoréesalat
- 107 Rucolasalat mit warmem Dressing
- 108 Bunter Kartoffelsalat à la Mama
- 110 Herzhaftes Baguette
- 111 Krebsalat mit Mangos
- 112 Hefefladen
- 113 Brötchen mit Kräuterbelag

- 114 Thunfisch-Sandwich „Vitale“
- 116 Fisch-Gemüse-Aspik
- 117 Champignon-Nudel-Pfanne
- 118 Fischfrikadellen
- 119 Pilz-Mais-Pfanne
- 120 Italienisches Gemüsegratin
- 121 Kidneybohnen-Dip
- 122 Kartoffelpuffer mit Apfelkompott

- 124 **Süße Mahlzeiten, Kuchen und Desserts**
- 124 Hüttenkäse mit heißen Himbeeren
- 126 Grießauflauf
- 127 Fruchtiger Milchreis mit Krokant
- 128 Überbackener Reis-Kirschauflauf
- 129 Quark mit beschwipsten Früchten
- 130 Grüne Grütze
- 132 Vanillequark
- 132 Fruchtsauce
- 133 Mandel-Birnen-Joghurt
- 134 Erdbeercreme
- 136 Aprikosen-Quark-Torte
- 138 Apfeltaschen
- 140 Orangen-Birnen-Dessert

- 142 **ANHANG**
- 142 **Wichtige Adressen**
- 143 **Register**



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

unter Rheuma versteht man eine Gruppe von etwa 450 verschiedenen Erkrankungen des Bewegungsapparates, die unter dem Begriff „Rheumatischer Formenkreis“ zusammengefasst werden. Betroffen sind Gelenke, Muskeln, Knochen oder Sehnen, die von Verschleißerscheinungen gekennzeichnet (Arthrose) und häufig entzündet sind (Arthritis). Rheuma ist eine chronische Erkrankung, unter der nicht nur ältere Menschen leiden.

Es gibt leider keine ausgesprochene „Rheumadiät“ – dazu sind die einzelnen rheumatischen Erkrankungen viel zu unterschiedlich. Doch Patienten, die ihre Ernährung auf eine gesunde, vollwertige Kost umstellen, unterstützen damit wirksam die Therapie. Die richtige Ernährung kann helfen, Schmerzen zu lindern und den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.

Wir zeigen Ihnen, worauf Sie dabei besonders achten müssen und wie Sie das theoretische Wissen gleich praktisch in der Küche umsetzen können.

Erstes Ziel übergewichtiger Rheumatiker ist die Gewichtsabnahme. Das schont die Gelenke, die durch zu viele Kilos zusätzlich belastet werden. Dabei ist es wichtig, tierische Fette zu meiden, die die Entzündungsprozesse noch verstärken. Omega-3-Fettsäuren aus Fisch und bestimmten Pflanzenölen lindern dagegen erwiesenermaßen die Entzündungserscheinungen. Wichtig ist auch eine ausreichende Versorgung mit Immunstoffen wie Vitamin C und E und sekundären Pflanzenstoffen.

Wir begleiten Sie bei Ihrer Ernährungsumstellung mit 70 leckeren, reizarmen Rezepten für Frühstück, Mittagessen und

Abendbrot – auch Desserts und Zwischenmahlzeiten sind erlaubt. Unsere Rezepte sind leicht umzusetzen und unterstützen Sie wirkungsvoll bei der Gewichtabnahme. Sie sind außerdem arm an tierischen Fetten, dafür voller gesunder Vitamine und wertvoller Ballaststoffe und wirken so Entzündungen entgegen.

Pro Portion ist der Gehalt an den Vitaminen C und E, an Ballaststoffen sowie, wo sinnvoll, Kalzium und Omega-3-Fettsäuren neben den üblichen Nährstoffen genau angegeben. Alle Rezepte entsprechen den aktuellen Ernährungsrichtlinien und beweisen, dass Ernährungstherapie und Genuss keineswegs im Widerspruch stehen müssen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen!

*Ihr
Sven-David Müller*

*Ihre
Christiane Weißenberger*

***„Die richtige Ernährung kann helfen,
Schmerzen zu lindern und den Krank-
heitsverlauf positiv zu beeinflussen.“***



*Christiane
Weißenberger
Diätassistentin/
Diabetesassistentin*



*Sven-David Müller
M. Sc., Diätassistent
Diabetesberater DDG
und Gesundheits-
publizist*



RHEUMA – DAS MÜSSEN SIE WISSEN

Unter dem Begriff Rheuma (griechisch rheo = ich fließe) werden Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat mit fließenden, reißenen und ziehenden Schmerzen zusammengefasst, die oft mit Einschränkung der Beweglichkeit einhergehen. Die medizinisch korrekte Bezeichnung für Rheuma ist „Krankheiten des rheumatischen Formenkreises“.

Die verschiedenen Rheumatypen

Unter Rheuma werden etwa 450 verschiedene Erkrankungen zusammengefasst, die eines gemeinsam haben: Eine Entzündung von Gelenken, Bindegewebe und Muskeln, die immer wieder aufflammt und zu Schmerz, Schwellung und Bewegungseinschränkung führt. Die Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises sind nicht zuletzt wegen ihrer Vielzahl recht schwierig zu diagnostizieren.

! Rheumatische Erkrankungen sind recht schwierig zu diagnostizieren.

Wegen der unglaublichen Vielfalt werden die rheumatischen Erkrankungen in drei große Gruppen eingeteilt:

- Entzündliche Rheumaerkrankungen
- Verschleißbedingte Rheumaerkrankungen
- Weichteilrheumatismus, z. B. Fibromyalgie

Die häufigsten Formen von Rheuma sind rheumatoide Arthritis, Arthrose, Weichteil-Rheumatismus und Wirbelsäulenverschleiß. Innerhalb dieser groben Gliederung gibt es viele Sonderformen, wie zum Beispiel die Gicht oder die Bechterewsche Krankheit. Sprechen Ärzte von Rheuma, meinen sie in der Regel die rheumatoide Arthritis, auch chronische Polyarthritits genannt. Damit wird eine chronische Entzündung der Gelenke bezeichnet, die vor allem die Finger, Hand-, Ellbogen-, Knie-, Fuß- und Halswirbelsäulengelenke symmetrisch, d. h. seitengleich links und rechts befällt.

! Rheumatische Erkrankungen können Gelenke oder das Bindegewebe betreffen.

Die Ursachen für Rheuma sind noch nicht vollständig erforscht. Wir wissen heute aber, dass neben erblichen Faktoren, die sowohl bei den entzündlichen („Entzündungsrheuma“, z. B. Arthritis) als auch bei den verschleißbedingten rheumatischen Erkrankungen („Abnützungsrheuma“, z. B. Arthrose) eine wesentliche Rolle spielen, bakterielle Infektionen, Stress sowie chemische (z. B. Metalle) und physikalische (z. B. Tragen, Heben) Einwirkungen wichtige Auslöser sind.

Gesichert ist außerdem, dass immunologische Mechanismen beteiligt sind: Bei rheumatischen Erkrankungen greift das Immunsystem den Körper an und verursacht so schmerzhafte Entzündungen.

Man weiß auch, dass die Entzündungsprozesse von bestimmten hormonähnlichen Botenstoffen, den sogenannten Eicosanoiden, unterstützt werden. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass Entzündungsprozesse im Körper vermindert werden, wenn der Körper wenig entzündungsfördernde Eicosanoide bildet. Eine Er-

Bei rheumatischen Erkrankungen greift das Immunsystem den Körper an und verursacht so schmerzhafte Entzündungen.





DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN – DAS IST JETZT WICHTIG

Ernährungstherapie statt Medikamentenbehandlung – davon träumen viele Rheumatiker, die mit Nebenwirkungen zu kämpfen haben oder trotz Medikation unter starken Schmerzen leiden. Die richtige Ernährungsweise kann die Rheumatherapie leider nicht ersetzen, sie ist jedoch eine nebenwirkungsfreie, günstige und genussvolle Unterstützung im Kampf gegen die chronische Krankheit.



Chemische Reaktionen, wie die Umwandlung der Arachidonsäure in Entzündungsstoffe, können durch sogenannte Antioxidantien gehemmt werden. Bekannte Antioxidantien sind Vitamin C und Vitamin E. Auch das Spurenelement Selen ist Bestandteile dieser Antioxidantien.

ARACHIDONSÄURE IN LEBENSMITTELN	mg/100 g
Schweineschmalz	1700
Schweineleber	460
Eigelb	210
Leberwurst	200
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
Milch, 3,5 % Fett	4
Joghurt, 1,5 % Fett	2
Kartoffeln, Obst, Gemüse, Nüsse	0
Sojaprodukte	0
Pflanzliche Fette und Öle	0



Sojaprodukte und Gemüse sind ein sehr guter Fleischersatz. Sie enthalten hochwertiges pflanzliches Eiweiß und keine Arachidonsäure.



70 REZEPTE – LECKER ESSEN BEI RHEUMA

Mit der richtigen Ernährung lassen sich Rheumaschmerzen mindern, Gelenke entlasten und die Lebensqualität steigern. Der Abbau von Extra-Kilos schont die Gelenke, fettarme Milchprodukte und viel Gemüse beugen einem frühen Knochenabbau vor und die gesunden Fette aus Fisch und Pflanzenölen lindern den Entzündungsschmerz.



LECKERE FRÜHSTÜCKSIDEEN

Grapefruit-Orangen-Müsli

Vitamin- und mineralstoffreich

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Quellzeit: 30 Minuten

Eine Portion enthält:

567 Kcal	14 g Ballaststoffe
23 g Eiweiß	194 mg Vit C
13 g Fett	2 mg Vit E
84 g KH	405 mg Kalzium

Zutaten für 2 Personen

- 2 Orangen
- 2 Grapefruits
- 50 g Bananenchips (getrocknete Bananen)
- 2 EL Rosinen
- 4 EL Vollkorn-Haferflocken
- 2 TL Sesamsamen
- 2 EL Weizenkleie
- ½ Becher Hüttenkäse, 20 % Fett
- 300 ml Milch, 1,5 % Fett
- Vanillearoma, Zimt, Honig oder Süßstoff

Zubereitung

1 Die Orangen und die Grapefruits filetieren, mit dem freiwerdenden Saft marinieren und die Bananenchips dazugeben. Rosinen, Vollkorn-Haferflocken, Sesamsamen und Weizenkleie gut vermischen und zum Obst geben.

2 Den Hüttenkäse, Milch, Vanillearoma, Zimt und das Süßungsmittel vermischen und über das Müsli geben. Alle Zutaten gut vermischen und 30 Minuten im Kühlschrank quellen lassen.

TIPPS UND HINWEISE

Sesamsamen verleihen dem Müsli mehr Aroma, wenn sie vorher in einer beschichteten Pfanne trocken (ohne Fettzugabe) angeröstet werden.

Anstatt Hüttenkäse und Milch können Sie auch Kefir oder Buttermilch verwenden. Zitrusfrüchte sind wasserreich und kalorienarm. Sie enthalten reichlich Antioxidantien, die gut für Rheumatiker sind, und liefern sekundäre Pflanzenstoffe, die Entzündungen hemmen.



HERZHAFTE MITTAGESSEN

Kartoffel-Kerbel-Suppe

Geht einfach und schnell

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Eine Portion enthält:

186 Kcal	4 g Ballaststoffe
8 g Eiweiß	19,5 mg Vit C
8 g Fett	1 mg Vit E
18 g KH	126,5 mg Kalzium

Zutaten für 2 Personen

1 kleine rote Zwiebel

2 Kartoffeln

2 TL Sojaöl

½ Liter Gemüsebrühe

½ Bund Kerbel

2 TL Kürbiskerne

Salz, Pfeffer, Muskat

4 EL Kefir, 1,5 % Fett

Zubereitung

1 Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl erhitzen und die Zwiebel- und Kartoffelwürfel darin andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Kartoffeln in 10 Minuten weich kochen.

2 Den Kerbel waschen, entstielen und fein hacken.

3 Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne (ohne Fettzugabe) anrösten.

4 Die Kartoffeln, Zwiebeln und die Gemüsebrühe pürieren, mit den Gewürzen abschmecken, den fein gehackten Kerbel und den Kefir unterrühren.

5 Die Kürbiskerne kurz vor dem Servieren über die Suppe streuen.





LEICHTE ABENDESSEN UND SALATE

Eisbergsalat mit Mandarinen

Besondere Note durch Sesam-Dressing

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Eine Portion enthält:

97 Kcal	2 g Ballaststoffe
4 g Eiweiß	23 mg Vit C
4 g Fett	0,5 mg Vit E
10 g KH	160,5 mg Kalzium

Zutaten für 2 Personen

- 1 kleiner Eisbergsalat
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Becher Joghurt, 1,5 % Fett (150 g)
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 2 Mandarinen
- 2 TL Sesamsamen

Zubereitung

- 1 Den Eisbergsalat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerpfücken.
- 2 Joghurt mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- 3 Mandarinen schälen, putzen und zerteilen. Obst unter das Dressing rühren.
- 4 Den Sesam in einer beschichteten Pfanne (ohne Fettzugabe) anrösten.
- 5 Das Dressing über den Salat gießen und mit dem abgekühlten Sesam bestreut servieren.

TIPPS UND HINWEISE

Anstelle des Eisbergsalats schmecken auch Chicorée und Kopfsalat.
Die Sesamsamen können Sie auch durch Sonnenblumenkerne ersetzen.
Mandarinen enthalten, wie andere Zitrusfrüchte, viel Vitamin C. Dieses wasserlösliche Vitamin ist wichtig für Rheumatiker.

SÜSSE MAHLZEITEN, KUCHEN UND DESSERTS

Hüttenkäse mit heißen Himbeeren

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Eine Portion enthält:

137 Kcal	7 g Ballaststoffe
15 g Eiweiß	28 mg Vit C
2 g Fett	1 mg Vit E
10 g KH	123,5 mg Kalzium

Zutaten für 2 Personen

200 g Hüttenkäse, 20 % Fett
etwas Zimt
etwas Vanillearoma
200 g Himbeeren
2 TL Zitronensaft
2 TL Zucker
1 TL Speisestärke
4 EL roter Johannisbeersaft

Zubereitung

- 1 Den Hüttenkäse mit dem Zimt und dem Vanillearoma verrühren. Die Himbeeren in einem Topf mit 1 TL Zitronensaft erhitzen.
- 2 Den Zucker und die Stärke mit dem Rest des Zitronensaftes und dem Johannisbeersaft anrühren.
- 3 Sobald die Himbeermasse kocht, die angerührte Stärke dazugeben, einmal aufkochen lassen und noch heiß über den Hüttenkäse gießen.

TIPPS UND HINWEISE

Anstatt des Hüttenkäses können Sie Quark oder einen mit Wasser gekochten Milchreis verwenden.



Orangen-Birnen-Dessert

Mit getrockneten Feigen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Quellzeit: 10 Minuten

Eine Portion enthält:

208 Kcal	7 g Ballaststoffe
6 g Eiweiß	62 mg Vit C
4 g Fett	1,5 mg Vit E
36 g KH	179 mg Kalzium

Zutaten für 6 Stück

- 2 getrocknete Feigen
- 2 EL Orangensaft
- 1 TL Mandelblättchen
- 2 Orangen
- 2 Birnen
- 2 EL Zitronensaft
- 150 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 2 TL Honig oder etwas Süßstoff

Zubereitung

- 1 Die Feigen in schmale Streifen schneiden und im Orangensaft 10 Minuten quellen lassen.
- 2 Die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe anrösten.
- 3 Die Orangen schälen und filetieren. Die Birnen waschen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Birne mit dem Zitronensaft beträufeln.
- 4 Den Joghurt und den Honig vermischen und mit der Hälfte der Feigenstreifen pürieren. Die Joghurtsauce auf einen Teller gießen, die Orangenfilets und die Birnenscheiben darauf anrichten und mit Mandelblättchen und Feigenstreifen garnieren.



ANHANG

Wichtige Adressen

Deutsche Rheuma-Liga

Bundesverband e. V.

Maximilianstraße 14

53111 Bonn

Tel.: 0228 766060

www.rheuma-liga.de

Deutsche Gesellschaft für

Rheumatologie e. V.

Köpenicker Straße 48/49, Aufgang A

10179 Berlin

Tel.: 030 24048470

www.dgrh.de

Rheumahilfswerk Deutschland e. V.

Hauptstraße 55

51491 Overath

Tel.: 02206 6255

www.rheuma-online.de

Informationen zu rheumatischen Erkrankungen und Therapien, Rheuma-Lexikon, Erfahrungsaustausch und Chat.

<http://rheuma-selbst-hilfe.at>

Internisten mit Zusatzausbildung Rheumatologie, Ambulanzen, Selbsthilfegruppen, Formular-Download, Laborwerte, Rheuma-Lexikon, Aktuelles aus Medizin und Wissenschaft, Chats, Blogs.

Register

- Alkohol 22, 40, 44
- Antioxidantien 26, 28
- Arachidonsäure 25, 31
- Arthritis, rheumatoide 12, 28
- Arthrose 12

- Basismedikamente 14
- Bewegung 40
- Body-Mass-Index (BMI) 19

- Chondroprotektiva 14

- Ei 40, 48
- Eicosanoide 11
- Eicosapentaensäure 25
- Eiweiß 20
- Ernährungsregeln 40

- Fasten 38
- Fett 22, 40, 48
- Fibromyalgie 12
- Fisch 22, 25, 31, 40, 48
- Fleisch 20, 25, 33, 40
- Flüssigkeit 22, 44

- Gemüse 40, 44

- Hydrocortison 13

- Kalzium 36, 49
- Kartoffeln 44
- Kohlenhydrate 20
- Kräuter 46

- Lacto-vegetarische Kost 34
- Lebensmittel, arachidonsäurehaltig 26
 - kalziumreich 36
 - linolsäurereich 33
 - Omega-3-reich 31
 - selenreich 30
 - Vitamin-C-reich 29
 - Vitamin-D-reich 38
 - Vitamin-E-reich 29
- Linolsäure 33

- Mangelzustände 18
- Medikamente 13
- Milch 34, 40
- Mineralstoffe 28
- Morbus Bechterew 12

- Nahrungsmittelunverträglichkeit 38
- Nebenwirkungen 13
- NSAR 13

- Obst 20, 40
- Omega-3-Fettsäuren 31
- Osteoporose 36

- Polyarthritis, chronische 12
 - Ernährung 25

- Rheuma, Diäten 18
 - Typen 10
 - Ursachen 10

- Selen 26, 30, 42
- Sojaprodukte 49
- Süßstoff 48

- Tipps für den Alltag 44

- Übergewicht 18
- Untergewicht 18

- Vitamin C 26, 29, 42
- Vitamin D 36, 38, 40
- Vitamin E 26, 29, 42
- Vitamine 28

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-622-3 (Print)

ISBN 978-3-8426-8375-4 (PDF)

Fotos:

Umschlag: Titelfoto: GettyImages; hintere Umschlagklappe (innen): Andres Rodriguez – 123rf.com

Fotolia.com: Manuel Schäfer: 15; Andrey Khrobostov: 19; Monkey Business: 21, 59; Sarsmis: 24; Olga Lyubkin: 27; Laurent Renault: 28; Bartlomiej Nowak: 30; Mayangsari: 32; Cogipix: 35; Valeriy Velikov Va: 39; Cogipix: 41, 65, 45, 95; Hannes Eichinger: 43; Multiart: 47; Barbara Pheby: 54; Printemps: 56; AGphotographer: 57; Sundebo: 58; dream79: 63; Klaus Eppele: 72; Ewa Brozek: 75; emmi: 83; Sarsmis: 87; Liv Friis-Larsen: 90, 67; Chriszwaenepoel: 106; David Hyde: 110; Corinna Gissemann: 116; Daorson: 121; fotofund: 129; JJAVA: 135; Duöan Zidar: 141
iStockphoto.com: kcline: 1; diego cervo: 11; Joern Rynio: 37; Lehner: 49; Liv Friis-Larsen: 53; xxmmxx: 80; KirbyIng: 85; Robert Linton: 97; EasyBuy4u: 101; Stepan Popov: 104; Nina Ricci Fedotova: 107; Olga Lyubkina: 111; Tatyana Nyshko: 137
123rf.com: Corinna Gissemann: 2, 5; Kurhan: 8/9; Stephanie Frey: 16/17;
 Olga Miltsova: 23,144; Anna Bobrowska: 50/51; Jill Battaglia: 68; Elena Elisseeva: 93; Viktorija Kuprijanova: 96; Elina Manninen: 103; Lilyana Vynogradova: 112; Lilyana Vynogradova: 133
Ingo Wandmacher: 55, 69, 71, 73, 77, 79, 89, 105, 109, 115, 123, 125, 127, 131, 139
MEV-Verlag, Germany: 113

3. Auflage

© 2019 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft.

Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden.

Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder

Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Rezepten und praktischen

Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Kerker + Baum Büro für Gestaltung, Hannover

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Diätassistent und Bestsellerautor Sven-David Müller gehört zu den bekanntesten Ernährungs- und Diätexperten im deutschsprachigen Raum. Mehr als 100 Gesundheitsratgeber, die in neun Sprachen und einer Gesamtauflage von mehr als 3 Millionen Exemplaren erschienen sind, stammen aus seiner Feder. Er ist Träger des Bundesverdienstkreuzes. Diese Auszeichnung 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 einer diabetologischen Schwerpunktpraxis in Würzburg, wo sie Patienten bei der Umstellung ihrer Ernährung hilft. Gemeinsam mit Sven-David Müller hat die zweifache Mutter bereits viele Ernährungsratgeber veröffentlicht und sich auf die Entwicklung neuer Rezepte spezialisiert.



Richtig essen und Rheumaschmerzen lindern

Rheumapatienten, die ihre Ernährung auf eine gesunde, vollwertige Kost umstellen, unterstützen damit wirksam die Therapie: Die richtige Ernährung kann dabei helfen, Schmerzen zu lindern und den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.

Dieser Ratgeber zeigt Ihnen, worauf Sie dabei besonders achten müssen und wie Sie das theoretische Wissen gleich praktisch in der Küche umsetzen können. Die Autoren begleiten Sie bei Ihrer Ernährungsumstellung mit 70 leckeren, reizarmen Rezepten für Frühstück, Mittagessen, Abendbrot, Desserts und Zwischenmahlzeiten. Alle Gerichte sind leicht umzusetzen, arm an tierischen Fetten und dafür voller rheumagesunder Vitamine und wertvoller Ballaststoffe. Sie wirken so effektiv gegen Entzündungen und unterstützen wirkungsvoll die Gewichtsabnahme. Alle Rezepte entsprechen den aktuellen Ernährungsrichtlinien und beweisen, dass Ernährungstherapie und Genuss keineswegs im Widerspruch stehen müssen.

Aus dem Inhalt:

- Alle wichtigen Ernährungsregeln bei rheumatischen Erkrankungen und chronischer Polyarthrit
- Musterplan, Spezialtabellen und Tipps für das tägliche Leben
- Alle Rezepte mit Angabe von Kalorien, Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Vitamin C und E, Kalzium und Omega-3-Fettsäuren pro Portion

www.humboldt.de

ISBN 978-3-89993-622-3



9 783899 936223 16,99 EUR (D)

Dieses Buch zeigt den Weg zu einer Ernährungsweise, die den Betroffenen Linderung verschafft.