



Rheuma & Ernährung

**Gesunde Ernährung bei Rheuma:
Worauf kommt es an?**

#DubistmehralsRheuma

info-rheuma.at
iR

INHALT

Das Wichtigste zuerst S. 1-5

Gesunde Ernährung bei Rheuma S. 6-10

Was ist gesund? S. 11-14

**Ernährungspyramide:
Was sollten Menschen mit
Rheuma beachten?** S. 15-26

Vollwertige Ernährung: 10 Regeln S. 27-30

**Sinnvolle Küchenhelfer:
So klappt es mit der Zubereitung** S. 31-33

**Noch ein Schritt weiter
Richtung Beweglichkeit** S. 34-36

Tipps hin zum Normalgewicht S. 37-40

Weiterführende Informationen S. 41-43

Notizen S. 44

Das Wichtigste zuerst



RHEUMA UND ERNÄHRUNG: DAS WICHTIGSTE ZUERST

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

VIEL FRISCHES OBST UND GEMÜSE UND REGELMÄSSIG FISCH

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

POSITIVE EFFEKTE AUF VIELE ERKRANKUNGEN

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

GRUNDREGEL: AUF DEN GENUSS ACHTEN!

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

Wir wünschen Guten Appetit!

HÄUFIGE VERTRETER ENTZÜNDLICH- RHEUMATISCHER ERKRANKUNGEN

Rheumatoide Arthritis

(RA; oder Gelenk-
rheuma) mit
Entzündungen der
Gelenke



Ursache:

krankhaft gesteigerte Reaktion
des körpereigenen Abwehrsystems
(Fehlsteuerung des Immun-
systems)

Morbus Bechterew

(oder ankylosierende
Spondylitis) mit
Entzündungen
der Wirbelsäule und
der Gelenke



Verlauf:

dauerhaft (chronisch) und in
Schüben mit zeitweise starken
Entzündungsphasen

Psoriasis-Arthritis

(PsA) mit
Entzündungen
der Gelenke und
der Haut

Gesunde Ernährung bei Rheuma

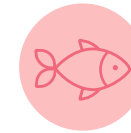
WAS SOLLTEN MENSCHEN MIT RHEUMA ESSEN?



Gesunde Ernährung bei Rheuma



Abwechslungsreich



Fisch



Obst



Gemüse



Lecker

Auf den Genuss kommt es an!

WELCHE INHALTSSTOFFE VON LEBENSMITTELEN SIND BESONDERS HILFREICH?

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



WIE KANN EINE GESUNDE ERNÄHRUNG EINE THERAPIE MIT MEDIKAMENTEN UNTERSTÜTZEN?

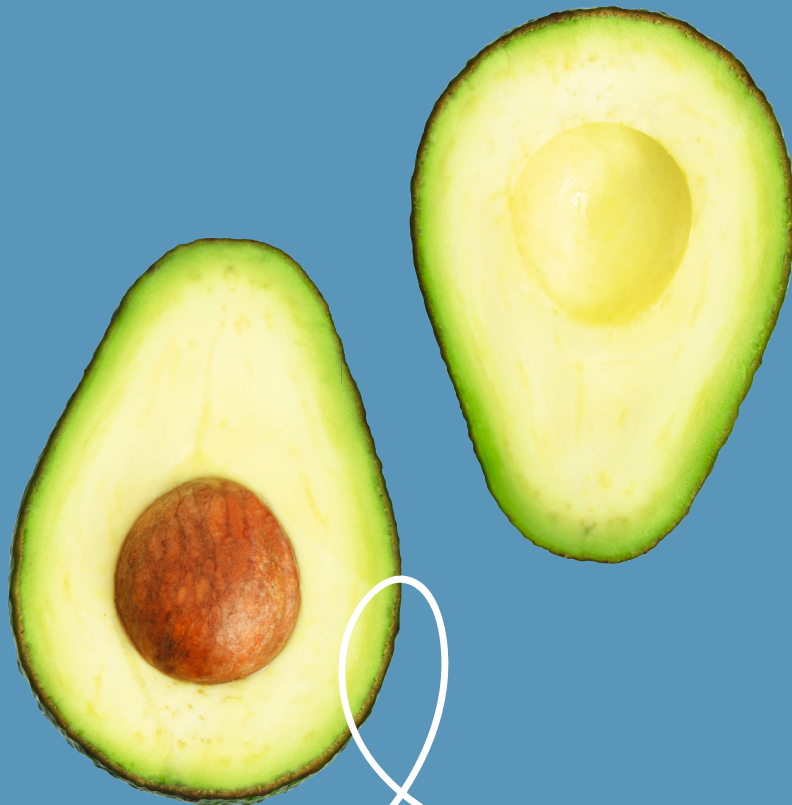
- + Weniger Entzündungen
- + Weniger Gelenkschmerzen
- + Weniger Begleiterkrankungen
- + Verbesserter Verlauf der rheumatischen Erkrankung

WAS KANN NOCH ZUR UNTERSTÜTZUNG DER THERAPIE BEITRAGEN?

- + Normalgewicht
- + Rauchfrei
- + Bewegung



Gesunde Ernährung bei Rheuma



GESUNDE ERNÄHRUNG BEI RHEUMA

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



WAS KANN EINE GESUNDE ERNÄHRUNG BEWIRKEN?

Grundsätzlich sollte sich jeder Mensch – egal ob gesund oder krank – vielseitig und gut ernähren. Schlechte Ernährung mit beispielsweise fetten Burgern, Softdrinks und viel Zucker führt nicht nur zu Übergewicht, sondern hat auch gesundheitliche Folgen für den Körper. Bei Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung kann durch gesunde Ernährung das Entzündungsgeschehen in Gelenken, Wirbelsäule und Haut verringert werden. So lassen sich auch Schmerzen mindern. Zudem stehen im Zusammenhang mit einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung Begleiterkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes, die häufiger bei Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen auftreten als bei gesunden Menschen. Genau diese Erkrankungen können durch gesunde Ernährung positiv beeinflusst werden.

Wie stark eine Verbesserung spürbar ist, ist individuell unterschiedlich. Auch wenn immer wieder Berichte im Netz auftauchen, 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. Ungesunde Ernährung ist kein Auslöser für eine entzündlich-rheumatische Erkrankung. Es sind autoimmunologische oder infolge von Infektionen hervorgerufene Entzündungsreaktionen. Die betroffenen Gelenke, Wirbelsäulenabschnitte oder Hautareale entwickeln daraufhin eine chronische, sich selbst verstärkende Entzündung.

WELCHE ERNÄHRUNG IST EMPFEHLENSWERT?

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

SO GEHT GESUNDE ERNÄHRUNG!

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



DIE 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. Da beide Fettsäuren durch das gleiche Enzym in entzündungsfördernde bzw. entzündungshemmende Stoffe umgewandelt werden, ist ein ausgewogenes Verhältnis der beiden Fettsäuren entscheidend. Denn beide Fettsäuren benötigt der Körper. Die Omega-6-Fettsäuren haben nämlich nicht nur negative (entzündungsfördernde) Eigenschaften. Doch das Verhältnis der beiden ist in der heutigen Ernährung verschoben, da wir zu viel Omega-6- und zu wenig Omega-3-Fettsäuren zu uns nehmen. Das ist der Hintergrund, warum regelmäßig Fisch empfohlen wird und Fleisch und tierische Produkte nur selten auf den Tisch sollten.

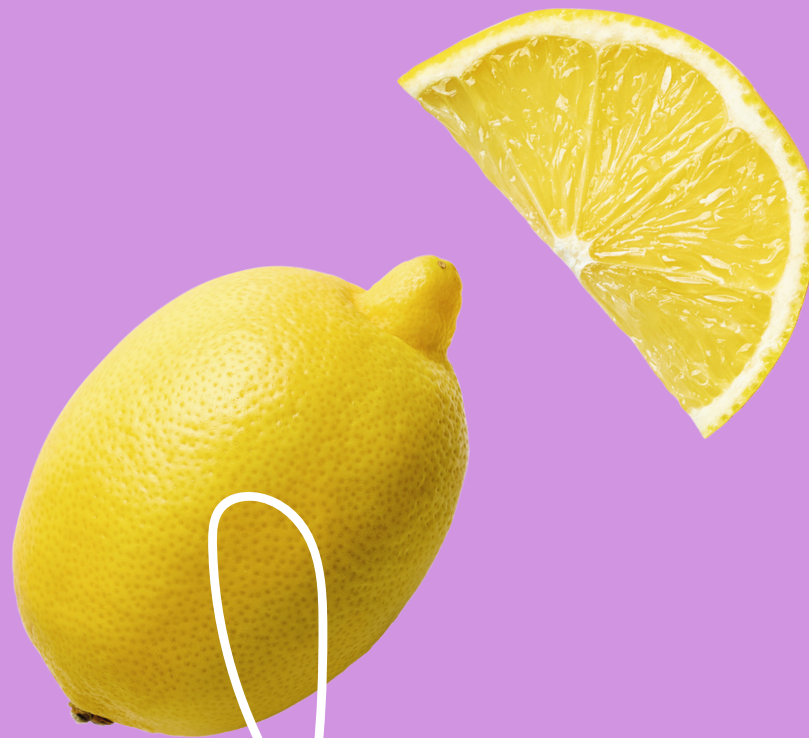
Omega-6-Fettsäuren

Die Omega-6-Fettsäuren sind Ausgangsstoff für entzündungsfördernde Stoffe. Kurz gesagt: Zu viel Omega-6-Fettsäuren können die Entzündung verstärken. Omega-6-Fettsäuren sind in tierischen Produkten wie Fleisch und Wurst enthalten.

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind Ausgangsstoff für entzündungshemmende Stoffe im Körper. Kurz gesagt: Omega-3-Fettsäuren können die Entzündung verringern. Omega-3-Fettsäuren sind hauptsächlich in pflanzlichen Produkten wie Rapsöl und auch in fettreichen Fischarten wie Lachs enthalten.

Was ist gesund?



WAS IST GESUND?

Darauf gibt es wohl viele Antworten. Doch was stimmt und was stimmt nicht? Die Empfehlungen in dieser Broschüre basieren auf der DGE und der ÖGE, der Österreichischen und 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 und die ÖGE empfehlen 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.

Eine vollwertige Ernährung
ist eine gesunde Ernährung!



ZUSAMMENSETZUNG EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG

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

Je größer der Anteil an der Ernährungspyramide ist, desto größer die Menge, die aus dieser Gruppe gegessen werden darf. Lebensmittel aus den oberen Segmenten sollten nur in geringen Mengen gegessen werden. Dabei sollte die Wochenbilanz stimmen. Ist die Ernährung an einem Tag nicht ausgewogen, kann dies an den Folgetagen wieder ausgeglichen werden. Das lässt Flexibilität zu und gibt die Möglichkeit, auch mal Ungesundes, aber Leckerer (ohne schlechtes Gewissen) essen zu können. Auch das muss und darf sein!



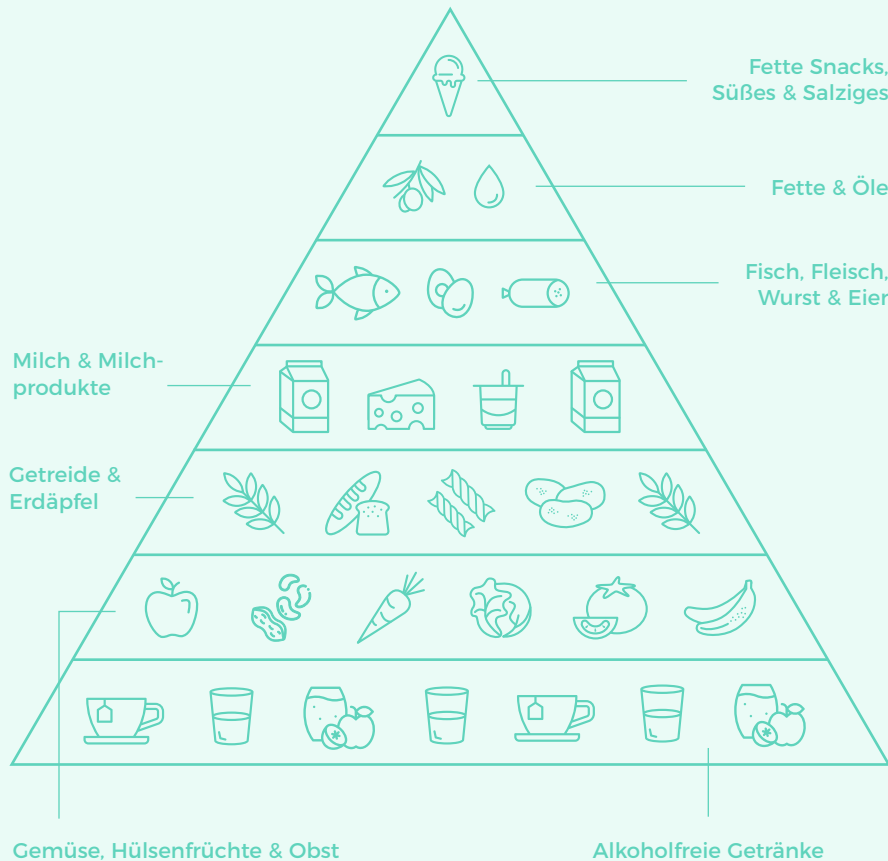
Was ist gesund?

Ernährungs- pyramide: Was sollten Menschen mit Rheuma beachten?

ZUSAMMENFASSUNG DER
ERNÄHRUNGSPYRAMIDE MIT
DEN WICHTIGSTEN ASPEKTEN
FÜR MENSCHEN MIT RHEUMA



ERNÄHRUNGSPYRAMIDE: ALLES AUF EINEN BLICK



Alkoholfreie Getränke: ca. 1,5 Liter Wasser und ungesüßter Tee pro Tag wird empfohlen. Zuckerkhaltige Getränke oder auch Getränke mit Zuckersatzstoffen sollten möglichst vermieden werden oder wie alkoholische Getränke nicht regelmäßig getrunken werden.



Gemüse, Hülsenfrüchte & Obst enthalten viele Vitamine, besonders Vitamin C und Vitamin E, sowie die vielfältigen sekundären Pflanzenstoffe, die wichtige Funktionen im Körper erfüllen, machen Obst und Gemüse für Menschen mit Rheuma so wertvoll.



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



Milch & Milchprodukte 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.



Fische und Meeresfrüchte sind reich an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren und dürfen regelmäßig gegessen werden. **Fleisch, Wurst und Eier** sollten dagegen seltener auf den Tisch, da sie entzündungsfördernde Omega-6-Fettsäuren enthalten. Wenn es Fleisch und Wurst sein soll, dann sind fettarme Sorten zu bevorzugen.



Fette und Öle wie geschmacksneutrales Rapsöl sind reich an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren und gut zum Braten und Kochen geeignet. Olivenöl enthält Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E und gehört daher auch zu einer gesunden Ernährung.



Lebensmittel mit hohem Anteil an **Fett, Zucker und Salz** sollten wenig und selten konsumiert werden – dafür mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen. Pro Tag sollte maximal eine Portion an süßen und fetten Snacks konsumiert werden.

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

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. Es darf dabei auch Kaffee und Tee berücksichtigt werden. Auch Obst und Gemüse enthalten Flüssigkeit und dürfen zur Gesamtmenge an Flüssigkeit gezählt werden.

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

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



Ernährungspyramide: Was sollten Menschen mit Rheuma beachten?

GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE & OBST

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 in Form von Obst und Gemüse dem Körper zur Verfügung gestellt 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 ich am Tag essen, damit mein Körper ausreichend mit Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt ist? Es gibt die **Initiative „5 am Tag“**, die sich dafür einsetzt, dass wir mehr Obst und Gemüse essen. Es sollten **drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst** sein. Eine Portion entspricht dabei etwa einer Handvoll. Säfte, Smoothies und Nüsse zählen übrigens auch.

Beispiel für 1 Portion Gemüse



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

Beispiel für 1 Portion Obst



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

WELCHE VITAMINE SIND FÜR RHEUMATIKER BESONDER SINNVOLL?

Vitamin C

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

Worin ist viel Vitamin C zu finden?

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

Vitamin E

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

Worin ist viel Vitamin E zu finden?

- + Nüsse wie Mandeln und Haselnüsse
- + Vollkornprodukte
- + Olivenöl

GETREIDE & ERDÄPFEL

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 Kohlenhydrate 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



TIPPS 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?

MILCH & MILCHPRODUKTE

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 auf Milchprodukte achten. Kortison unterdrückt zwar sehr wirksam die Entzündung in Gelenken, kann aber leider auch zum Abbau der Knochensubstanz (Osteoporose) führen. Kalzium kann dem entgegenwirken.

Zur Gruppe der Milchprodukte gehören:



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

Käsesorten, die viel Kalzium enthalten:



- + Parmesan
- + Appenzeller
- + Edamer
- + Tilsiter



VITAMIN D: MARKE EIGENPRODUKTION

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

TIPP: VITAMIN D TANKEN

Für eine ausreichende Versorgung sollte die Haut (ohne Bekleidung) mindestens 30 Minuten pro Tag dem Sonnenlicht ausgesetzt sein.

FISCH

Fettreiche Fischarten sind besonders reich an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren. Daher sollten Menschen mit einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung besonders darauf achten, regelmäßig Fisch zu essen, aber 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.

Fettreiche Fischarten mit besonders viel Omega-3-Fettsäuren



- + Hering
- + Lachs
- + Makrele
- + Sardine

TIPP FÜR VEGETARIER

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

Inspiration: Gebratener Reis mit Garnelen

- + Reis (idealerweise Vollkornreis oder eine Mischung aus Vollkorn- und Basmatireis).
- + Gebratenes Gemüse nach Geschmack (z.B. Brokkoli, Paprika und Karotten) oder Tiefkühlgemüse
- + Garnelen oder Lachs (frisch oder als Tiefkühlware)
- + Rapsöl

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.

FLEISCH UND WURST

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

Fettarme Fleischsorten bevorzugen



- + mageres Rind
- + mageres Lamm
- + Huhn oder Truthahn

Fettarme Wurst bevorzugen



- + fettarmer Schinken (gekocht oder geräuchert)
- + fettarme Geflügelwurst

EIER

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

FETTE & ÖLE

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

FETTE SNACKS, SÜSSES & SALZIGES

Besonders viel Fett, Zucker und Salz sind in verarbeiteten Nahrungsmitteln enthalten. Dazu zählen z.B. Süßigkeiten, Mehlspeisen, zucker- und/oder fettreiche Fast-Food-Produkte, Snacks, Knabbereien und energiereiche Getränke (z.B. Eistee, Limonaden und Energydrinks).

Besser würzen statt salzen



Die aktuelle Empfehlung für die maximale tägliche Salzaufnahme liegt bei weniger als 5 Gramm (WHO bzw. D-A-CH-Referenzwerte). Beachten Sie dabei, dass Salz in hohen Mengen z.B. in Brot, Wurstwaren, Käse, Knabbereien, gesalzenen Nüssen und Fertigsaucen enthalten ist. Salz daher sparsam verwenden bzw. durch Kräuter und Gewürze ersetzen!

Vollwertige Ernährung: 10 Regeln



10 EINFACHE REGELN
OHNE GROSSEN AUFWAND



Neben der Ernährungspyramide gibt es eine weitere Empfehlung „10 Ernährungsregeln der ÖGE“, die auf wissenschaftlicher Basis erstellt wurde. Die Regeln wurden nicht speziell für Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung entwickelt, aber sie sind für sie sehr zutreffend. Auf der Website der ÖGE sind ausführliche Informationen dazu zu finden. Nachfolgend sind die 10 Regeln mit Besonderheiten aus Sicht eines Menschen mit entzündlich-rheumatischer Erkrankung erläutert.

1. Vielseitig und genussvoll essen



Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt mit einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung. Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel und berücksichtigen Sie ökologische Aspekte, denn wer saisonal und regional kauft ist in puncto Nachhaltigkeit auf der sicheren Seite.

2. Reichlich Flüssigkeit – mind. 1,5 Liter am Tag



Bevorzugen Sie alkoholfreie, energiearme Getränke in Form von Wasser, ungesüßten Kräuter- und Früchtetees oder verdünnten Obst- und Gemüsesäften.

3. Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst – 5 Portionen am Tag



Bringen Sie Farbe auf den Teller! Ideal sind 3 Portionen Gemüse/ Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst. Essen Sie Gemüse und Obst möglichst frisch, roh oder nur kurz gegart oder gelegentlich auch als Saft.

Liefern: reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe

4. Getreideprodukte und Erdäpfel – 4 Portionen am Tag



Wählen Sie aus der Vielfalt an Getreidesorten. Bevorzugen Sie Getreideprodukte wie Brot, Nudeln und Reis aus Vollkorn.

Liefern: Energie in Form von komplexen Kohlenhydraten, reichlich Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe

5. Milch und Milchprodukte – 3 Portionen am Tag



Bevorzugen Sie bei Joghurt und Käse fettarme Varianten. Verwenden Sie Schlagobers, Rahm und Butter sparsam.

Liefern: reichlich Calcium, hochwertiges Eiweiß, Vitamin B2

6. Fisch / Fleisch und Wurstwaren / Eier



Fisch: 1-2 Portionen pro Woche

Bevorzugen Sie fettreichen Seefisch oder heimische Kaltwasserarten.

Liefern: hochwertiges Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren, Jod, Selen, Vitamin D



Fleisch und Wurstwaren: 2-3 Portionen pro Woche

Wählen Sie v.a. bei Fleisch- und Wurstwaren kleine Portionen und fettarme Produkte. Weißes Fleisch (Geflügel) ist aus gesundheitlicher Sicht günstiger zu bewerten als rotes Fleisch (Rind, Schwein).

Liefern: hochwertiges Eiweiß, B-Vitamine, Eisen, Zink



Eier: Verzehr bewusst einplanen

Eier können Ihren Speiseplan ergänzen und Bestandteil einer vollwertigen Ernährung sein – planen Sie ihren Verzehr jedoch bewusst. Eine unbegrenzte Menge ist im Rahmen einer pflanzenbetonten Ernährung dennoch nicht zu empfehlen.

Liefern: hochwertiges Protein sowie eine Reihe von lebensnotwendigen Nährstoffen (z. B. fettlösliche Vitamine). Gleichzeitig ist das Eigelb fett- und cholesterinreich.

7. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel – auf die Fettqualität achten



Bevorzugen Sie hochwertige pflanzliche Öle und Fette, wie z.B. Rapsöl, Nüsse und Samen.

Lieferrn: Energie, wichtige ungesättigte Fettsäuren und fettlösliche Vitamine

Sparen Sie nicht nur am sichtbaren Fett. Achten Sie auch auf versteckte Fette in Wurst, Käse, Back- und Süßwaren, Saucen, Fast Food und Fertiggerichten.

8. Sparsam bei Zucker und Salz



Konsumieren Sie Zucker und gesüßte und/oder energiereiche Getränke selten.

Verwenden Sie reichlich Kräuter und Gewürze für mehr Geschmacks- vielfalt und weniger Salz. Vermeiden Sie stark gesalzene Lebensmittel.

9. Schonend zubereiten



Achten Sie auf eine nährstoffschonende, fettsparende Zubereitung und kurze Gar- und Warmhaltezeiten. Vermeiden Sie beim Erhitzen das Verbrennen von Lebensmitteln. Dies garantiert den besten Geschmack und verhindert die Bildung unerwünschter Substanzen.

10. Achten Sie auf einen aktiven und gesunden Lebensstil



Ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität fördern Gesundheit und Wohlbefinden und sind wichtige Faktoren in der Prävention häufiger chronischer Erkrankungen.

Sinnvolle Küchenhelfer: So klappt es mit der Zubereitung



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

TIPP 1: MIT ELEKTRIK GEHT'S LEICHTER

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

TIPP 2: VON DEN PROFIS PROFITIEREN

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



Sinnvolle Küchenhelfer: So klappt es mit der Zubereitung

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 in der Hand 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.

DIESE ELEKTRISCHEN GERÄTE KÖNNTEN SICH LOHNEN

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

Noch ein Schritt weiter Richtung Beweglichkeit



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

RAUCHFREI

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

ABER WIE KLAPPT ES, DAS RAUCHEN AUFZUGEBEN?

Es gibt viele Möglichkeiten mit unterschiedlichen Erfolgchancen. Wenn Sie das Rauchen aufgeben möchten, sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt, er kann Sie diesbezüglich beraten.

ÜBERGEWICHT ABBAUEN

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

AUSWIRKUNGEN DES GEWICHTS

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

Noch ein Schritt weiter Richtung Beweglichkeit

Tipps hin zum Normalgewicht



TIPP 1: IN BEWEGUNG BLEIBEN

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

Ideen für einen aktiven Alltag



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

TIPP 2: LEERE KALORIEN VERMEIDEN

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

TIPP 3: KALORIENARME UND GESUNDE ALTERNATIVEN FINDEN

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

Entdecken Sie gesunde Alternativen!



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



TIPP 4: AUF KOHLENHYDRATE AM ABEND VERZICHTEN

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

TIPP 5: TRINKEN VON KALORIENARMEN FLÜSSIGKEITEN

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

Weitere Informationen



BUCH-TIPPS**Diät & Rat bei Rheuma und Osteoporose**

Prof. Dr. med. Olaf Adam, Walter Hädecke Verlag

Das Rheumakochbuch

Dr. Gabriela Eichbauer-Sturm

**ÖSTERREICHISCHE
RHEUMALIGA**

rheumaliga.at

**ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT
FÜR ERNÄHRUNG (ÖGE)**

www.oege.at

INFO-RHEUMA.AT

info-rheuma.at

NOVARTIS SERVICES

**INFO-RHEUMA.AT**

Rheuma ist vielschichtig und kann in jedem Alter auftreten. Erfahre mehr zu den rheumatologischen Erkrankungen Psoriasisarthritis und axiale Spondyloarthritis (Morbus Bechterew). Finde Antworten, Übungen und lass dich informieren.



Oder melden Sie sich per E-Mail unter
novartis.austria@novartis.com

WIR
SIND FÜR
DICH DA!

