

SVEN-DAVID MÜLLER · CHRISTIANE WEISSENBERGER

# Ernährungsratgeber Arthritis und Arthrose

Genießen erlaubt

2. Auflage



S

schlütersche



SVEN-DAVID MÜLLER · CHRISTIANE WEISSENBERGER

# Ernährungsratgeber Arthritis und Arthrose

Genießen erlaubt

2. Auflage

schlütersche

## 6 VORWORT

## 9 ARTHRITIS UND ARTHROSE – WICHTIG ZU WISSEN

- 10 Arthritis, Arthrose, Rheuma oder Gicht?
- 12 Das gesunde Gelenk – ein Wunderwerk!
- 15 Die Volkskrankheit Arthrose
- 26 Arthritis – Gelenkentzündung mit vielen Ursachen

## 35 DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN – ABER WIE?

- 36 Nährstoffe kennen – was ist jetzt besonders wichtig?
- 45 Feind der Gelenke – das Übergewicht
- 49 Tagesplan für Arthritis- und Arthrosepatienten
- 51 15 Ernährungstipps für das tägliche Leben

## 59 50 LECKERE REZEPTE BEI ARTHRITIS UND ARTHROSE

- 60 Frühstück
- 60 Beeren-Müsli
- 62 Fitness-Müsli
- 64 Exotisches Müsli
- 65 Vitamin-Drink
- 66 Vitamin-Müsli
- 67 Fruchtige Brote
- 68 Muntermacher-Frühstück



- 70 **Mittagessen**
- 70 Rotkohlrouladen mit Dinkel
- 72 Gourmet-Fischsuppe mit Lachs
- 74 Bandnudeln mit Zucchini und Heilbutt
- 76 Helgoländer Fischauflauf
- 77 Grünkernrisotto mit Joghurt-Kräutersoße
- 78 Pastinakenplätzchen
- 80 Linsen-Frühlingstorte
- 82 Gemüsestrudel
- 84 Gemüse-Fisch-Auflauf mit Käse
- 86 Mangoldröllchen mit pikanter Möhren-Roggenfüllung
- 88 Chinakohl mit Äpfeln und Zwiebeln
- 90 Kürbisgemüse mit Nudeln
- 92 Indonesisches Reisgericht
- 94 Gefüllte Gurke
- 96 Gefüllte Zwiebeln
- 97 Holländischer Mangoldauflauf mit Fisch
- 99 Bandnudeln mit Lachs-Streifen in Salbei-Tomaten-Soße
- 100 Linsensalat auf türkische Art
- 101 Matjessalat Helgoland



Wichtig ist eine Ernährung, die arm an entzündungsförderlicher Arachidonsäure und reich an Omega-3-Fettsäuren ist.

*»Niemand weiß,  
wie weit seine  
Kräfte gehen, bis er  
sie versucht hat.«*

Johann Wolfgang  
von Goethe

**102 Abendessen**

- 102 Radieschenquark
- 104 Gurkenaufstrich
- 105 Möhren-Apfel-Aufstrich
- 106 Paprika-Tomaten-Aufstrich
- 108 Kresse-Pfeffer-Käse
- 109 Kartoffel-Schnittlauch-Paste mit Knoblauch
- 110 Spanische Gemüsecreme
- 111 Reissalat mit Mango
- 112 Bunter Sommersalat
- 114 Tomatensuppe mit Spätzle

**117 Süße Zwischenmahlzeiten, Desserts und Snacks**

- 117 Joghurt-Terrine mit Blaubeeren
- 118 Quinoa-Auflauf mit Früchten
- 119 Sanddorn-Milch
- 120 Mango-Drink
- 120 Blaubeer-Grießdessert
- 121 Rhabarbermousse
- 122 Latte Cotta
- 124 Quark-Terrine
- 125 Pfirsich-Joghurtpudding
- 126 Weizenschrot-Flammeri
- 127 Grießnockerl mit Erdbeeren und Weizenkeimen
- 128 Apfelkuchen
- 129 Pflaumen-Streuselkuchen

**130 ANHANG**

- 130 Adressen
- 130 Lesetipps
- 131 Register



# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

in Deutschland leiden acht bis neun Millionen Menschen an Arthritis, Arthrose und anderen rheumatischen Erkrankungen. Lange Zeit galt, dass es keine Ernährungsweise gibt, die den Betroffenen Linderung verschafft.

Neue wissenschaftliche Untersuchungen belegen nun das Gegenteil. Menschen, die unter Arthritis leiden, profitieren von einer entzündungshemmenden Ernährungstherapie, die arm an entzündungsförderlicher Arachidonsäure und reich an Omega-3-Fettsäuren ist. Diese Ernährungsform wurde in Rheumafor- schungseinrichtungen entwickelt, wo Betroffene nach einer kurzen Fastenphase eine solche Ernährungstherapie durchführten. Es stellte sich heraus, dass damit der entzündungsförderliche Arachidonsäurespiegel deutlich gesenkt werden konnte. Dauerhaft konnten diese Patienten ihre Medikamentendosis, die oftmals schwerwiegende Nebenwirkungen mit sich bringt, reduzieren und waren trotzdem schmerzfreier beweglich.

Bei der Arthrose sind die Effekte noch deutlicher auf die richtige Ernährungsweise zurückzuführen. Arthrose ist durch einen vom Knorpel ausgehenden, fortschreitenden Zerstörungsprozess gekennzeichnet. In der Ernährungstherapie profitieren die Betroffenen von einer gesunden, ausgewogenen Kost, die Übergewicht abbaut oder vermeidet. In vielen Fällen stellten Arthroseforscher schon bei einer Gewichtsreduktion von fünf bis zehn

Kilogramm in drei Monaten eine deutliche Verminderung der Schmerzen und der Gelenkschädigung fest. Übergewicht ist der Feind der Gelenke! Im Übrigen profitieren Arthrose-Patienten von einer Kostgestaltung nach gleichen Gesichtspunkten wie bei Arthritis.

Sie werden sehen: Eine Ernährungstherapie von Arthritis und Arthrose ist weder salzarm noch trocken. Unsere Rezepte sind speziell auf Ihre Erkrankung ausgerichtet und bieten viel Genuss. Ihre ganze Familie wird diese Ernährungsumstellung gerne mitmachen. Lassen Sie sich von den kreativen, leckeren Rezepten und Ideen überraschen.

Guten Appetit, und lassen Sie es sich gut gehen!

*Ihr  
Sven-David Müller*

*Ihre  
Christiane Weißenberger*



*Christiane  
Weißenberger  
Diätassistentin/  
Diabetesassistentin*



*Sven-David Müller  
Diätassistent/  
Diabetesberater*



## 15 Ernährungstipps für das tägliche Leben

Auf den folgenden Seiten haben wir 15 Tipps zusammengestellt. Diese praxisbezogenen Ratschläge sollen Ihnen helfen, Ihr Essen und Trinken in die richtige Bahn zu lenken. Versuchen Sie langsam und schrittweise, Ihren Speiseplan auf eine gelenkschonende und entzündungshemmende Kost umzustellen.

**1.** Um mehr gesunde Ballaststoffe, aber wenig Entzündungsförderliches aufzunehmen, probieren Sie einmal Gemüse und Kräuter als alternativen, kalorienarmen aber ballaststoff- und kaliumreichen Brotbelag. Gemüse und Kräuter enthalten viele Vitamine und Mineralien, aber keine Arachidonsäure. Außerdem schmecken sie gut, machen satt und eignen sich auch hervorragend als Ersatz für Butter oder Margarine. Tomatenscheiben mit Schnittlauchröllchen und frischem Basilikum schmeckt sehr lecker, oder legen Sie ein Salatblatt oder saftiges Gemüse anstelle von Aufstrichfett unter den Wurst- oder Käsebelag.

Gemüse und Kräuter sind leckere Alternativen zu sonst oft kalorienreichen Brotbelägen.



**2.** Die Grillzeit bietet auch für Fischfans mit Arthritis oder Arthrose tolle Möglichkeiten und Schmerzlinderung, denn Fische, insbesondere Lachs, Hering, Makrele, Matjes und andere fettere Sorten, enthalten reichlich entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren. Grillen Sie in Knoblauch-Olivenöl eingelegte Garnelenschwänze, auf Spieße gesteckte Fisch- und Gemüsestücke oder ganz einfach ein in Kräuter-Olivenöl eingelegtes Fischfilet. Haben Sie schon einmal ein Fischfilet mit Tomatenmark bestrichen, reichlich mit Kräutern belegt und mit Zitronensaft beträufelt in Alufolie kurz im Backofen gebacken? Probieren Sie es aus, Ihre Gelenke und Ihre Familie danken es Ihnen.

**3.** Essen Sie reichlich pflanzliche Nahrungsmittel, denn nur Pflanzen liefern die darmgesunden Ballaststoffe. Die Mengen sind einfach einzuhalten. Essen Sie täglich mindestens 500 Gramm Obst (beispielsweise drei mittelgroße Äpfel und eine Kiwi), 500 Gramm Gemüse (beispielsweise eine große Portion Möhrengemüse oder einen großen Tomatensalat), 200 Gramm Kartoffeln oder Vollkornreis oder -nudeln sowie vier Scheiben Vollkornbrot.

**4.** Probieren Sie zum Mittagessen ein vegetarisches, ballaststoffreiches Gericht. Eine Gemüseplatte aus Spinat mit wenig saurer Sahne oder Joghurt, jungen Möhren mit reichlich frischem Dill, einer Grilltomate mit Knoblauchwürfeln und Schnittlauchröllchen und gedünsteten Champignon-Schalotten-Gemüse mit Petersilie. Dazu passt getoastetes Vollkornbrot oder ein Risotto aus Vollkornreis.

**5.** Versuchen Sie einmal gekochte Roggen-, Weizen-, Dinkel- oder Hirsekörner als Beilage. Die Zubereitung ähnelt der von Reis, die Garzeit beträgt rund 35 bis 45 Minuten. Vollkorngetreide ist eine Wohltat für den Darm, den Stoffwechsel und die Waage, denn es macht satt, ist kalorienarm, senkt den Cholesterinspiegel und unterstützt das Abnehmen.



Pflanzliche Lebensmittel liefern reichlich Ballaststoffe.



Vollkorngetreide senkt den Cholesterinspiegel und unterstützt das Abnehmen.

**6.** Trinken Sie jeden Tag mindestens zwei, besser 2,5 Liter Flüssigkeit. Das sind beispielsweise vier Tassen Fruchtee, zwei Gläser Tomatensaft, zwei Gläser Kefir, ein Glas Orangensaft und eine Flasche Mineralwasser.

**7.** Mit fluoridiertem Jodsalz beugen Sie jodmangelbedingten Schilddrüsenerkrankungen und fluoridmangelbedingter Karies vor. Aber: Salzen Sie nicht zuviel. Nachsalzen ist in der Regel nicht erforderlich. Probieren Sie immer, bevor Sie nachsalzen.

**8.** Salate sind gesund – nicht nur für die Gelenke. Die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe sind wichtig, um Entzündungen abzuwehren. Die darin enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe beugen vielen Krankheiten vor und sind wichtig für Menschen, die unter Arthritis und Arthrose leiden. Essen Sie jeden Tag mindestens 500 Gramm Gemüse. Aber ein Salat ist nur dann gesund, wenn das Dressing nicht aus der Flasche kommt oder schlicht Mayonnaise oder Remoulade ist. Nachfolgend zwei Grundrezepte für Salatdressing.

Zu einem bunten Salat passt am besten ein selbstgemachtes Dressing!



### Grundrezept Essig-Öl-Marinade

- 1 EL Öl (beispielsweise Walnuss-, Haselnuss- oder Kürbiskernöl)
- 1 EL Essig (beispielsweise Himbeer-, Champagner- oder Sherryessig)
- 1 EL Wasser
- ½ TL Senf
- ½ kleine Zwiebel
- eventuell ½ Knoblauchzehe
- frisch gemahlener bunter Pfeffer
- Salz
- Zucker oder Süßstoff nach Belieben
- frisch gehackte Kräuter

Essig und Öl mit Wasser und den Gewürzen, der Zwiebel (oder Schalotte) sowie den gewaschenen Kräutern zu einem Dressing vermengen. Besonders lecker wird es, wenn Sie die Zutaten in nicht zu heißes Öl in die Pfanne geben und ganz kurz andünsten. Sofort mit Brühe und Saft ablöschen und über den Salat geben. Kennen Sie Kürbiskernöl? Es passt hervorragend zu mediterranen Salaten und ist herrlich aromatisch und dunkel in der Farbe.

Experimentieren Sie ruhig einmal mit unterschiedlichen Ölen!



### Grundrezept Joghurt-Marinade

- 2 EL Naturjoghurt, Quark, Kefir, Dickmilch 1,5 % Fett oder Buttermilch
- 1 TL Walnussöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Wasser oder Gemüsebrühe
- ½ kleine rote Zwiebel
- eventuell ½ Knoblauchzehe
- frisch gemahlener bunter Pfeffer
- Salz
- Honig oder Süßstoff nach Belieben
- frisch gehackte Kräuter

Saft und Öl mit Wasser und den Gewürzen, der Zwiebel sowie den gewaschenen Kräutern zu einem Dressing vermengen.

**9.** Hülsenfrüchte sind echte Ballaststoffbomben mit reichlich Vitaminen und Mineralstoffen. Dabei sind sie nahezu fettfrei und kalorienarm. Probieren Sie einen süß-sauren Linseneintopf oder eine weiße Bohnensuppe mit feinen Tomatenwürfeln.

**10.** Frische Kräuter verbessern das Aroma von Speisen und machen sie bekömmlicher. Mittlerweile können Sie auch im Winter durchgehend frische Kräuter kaufen, viele Supermärkte bieten außerdem tiefgefrorene, gehackte Kräuter an. Wenn Sie einen eigenen Garten haben, können Sie sich die Kräuter selbst einfrieren.

**11.** Mindestens zweimal, besser dreimal in der Woche sollte Seefisch auf Ihrem Teller sein. Denn Seefische liefern das lebenswichtige Jod zur Vermeidung von Schilddrüsenerkrankheiten. Probieren Sie unsere zahlreichen kreativen Vorschläge zur Zubereitung von Fisch.



Seefische liefern das lebenswichtige Jod.

**12.** Füllen Sie Gemüse mit einem bunten Krabbenreis. Das bringt Abwechslung, entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren und natürlich Jod in Ihren Speiseplan. Rechnen Sie pro Portion 3 EL Krabben und 50 g Naturreis. Kochen Sie diesen in 150 ml Gemüsebrühe und geben Sie kurz vor dem Ende der Garzeit die Krabben dazu. Nach Belieben können Sie bunte Gemüswürfel untermischen und den Reis danach in eine ausgehöhlte Paprikaschote, Gemüsezwiebel, Zucchini oder Fleischtomate füllen. Kurz im Backofen überbacken und heiß servieren. Dazu passt ein frischer Dill-Quark. Bei Arthritis urica sollten Sie nicht zuviel Purine aufnehmen und anstelle von Krabben besser Lachs verwenden.

Krabben enthalten entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren.



**13.** Probieren Sie öfter einmal Gemüse, Kräuter, verschiedene Frischkäse, Meerrettich-Quark oder Senf als kalorienarmen, purinarmen und arachidonsäurearmen Brotbelag. Im Rezeptteil finden Sie eine Vielzahl von alternativen Brotbelägen. Es muss nicht immer Wurst oder Käse sein, denn beides ist relativ kalorienreich, Wurst ist reich an Purin und alle fettreicheren Wurst- und Käsesorten enthalten zu viel Arachidonsäure. Wenn Sie unter entzündlichem Rheuma leiden, können Sie Ihr Brot oder Brötchen mit Lachs oder anderem Fisch belegen.

**14.** Probieren Sie Hackbraten einmal anders. Verwenden Sie statt reichlich Gehacktem mehr fein geriebenes Gemüse (beispielsweise Möhren, Sellerie, Kohlrabi oder Zucchini), Kartoffeln, gegarte Getreidekörner oder Reis. Getreideflocken (beispielsweise Haferflocken), Kartoffelschnee oder Magerquark sind ein leckeres Bindemittel. Pro Portion rechnen Sie 80 g mageres Gehacktes und 100 g weitere Zutaten. Etwas geriebener Parmesan, Meerrettich, Senf, Knoblauch oder Tomatenmark bringen ein ungeahntes Geschmackserlebnis, ohne die Gelenke über Gebühr zu belasten. Ganz toll sieht eine Scheibe Hackbraten aus, wenn Sie eine ganze Möhre und eine Stange Lauch in den Teig geben. Haben Sie schon einmal Fischfrikadellen gegessen? Die Zubereitung ist genauso wie bei Fleisch. Sie benötigen nur etwas mehr Semmelbrösel und natürlich Dill, fein geriebene Zitronenschale und Zitronensaft.

**15.** Das optimale Frühstück für Menschen, die von Arthritis und Arthrose betroffen sind, ist ein Vollkornbrötchen mit Magerquark und Konfitüre oder ein Vollkornbrot mit wenig Diätmargarine und Honig, Zuckerrübensirup oder Birnendicksaft.



Zum klassischen Hackbraten gibt es leckere, fleischarme Alternativen.

## Bandnudeln mit Zucchini und Heilbutt

geht schnell

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten

**Garzeit:** ca. 10 Minuten

### Eine Portion enthält:

616 kcal/2587 kJ	13 g Ballaststoffe
49 g Eiweiß	2,2 mg Vitamin E
15 g Fett	7,6 µg Vitamin D
70 g Kohlenhydrate	265,8 mg Kalzium

### Zutaten für zwei Personen

200 g Bandnudeln (Vollkorn)

1 mittlere Zucchini

1 TL Diätmargarine

4 Heilbuttfilets (250 g)

2 TL Zitronensaft

½ Kaffeetasse Kaffeesahne, 10 % Fett

Thymian

Salz, Pfeffer

### Zubereitung

**1** Die Nudeln nach Packungsvorschrift zubereiten.

**2** Zucchini quer halbieren, in dünne Stifte schneiden und in der Margarine andünsten. Fischfilets salzen, mit Zitronensaft beträufeln und auf das Zucchini-gemüse setzen. 5 Minuten im geschlossenen Topf dünsten.

**3** Kaffeesahne zugeben und kurz einköcheln lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

**4** Die Nudeln auf einen Teller geben und das Zucchini-gemüse mit dem Fisch darüber geben.





**TIPPS UND TRICKS**

Das Rezept eignet sich bei Arthritis, Arthrose und auch rheumatoider Arthritis und Gicht.



**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 978-3-89993-589-9****Fotos:**

*Fotolia.com*: Mario: 1, 2, 5; Elenathewise: 6; Paylessimages: 34/35; msenbg: 37; Magdalena Żurawska: 38; Viktor: 39; emmi: 51; Liv Friis-larsen: 53, 76; Uwe Stohrer: 58/59; Beatrice Stefek: 61; LianeM: 64; Monika Adamczyk: 68; Tomo Jesenicnik: 69; Torsten Schon: 74; lantapix : 81; arnowssr: 83; Werner Stapelfeldt: 85; Maksim Shebeko: 91; VL@D: 95; Silvia Bogdanski: 97; fotofred: 98; Mark Fairey: 99; Barbara Dudzińska: 102; Manuphoto: 105; Elisabeth Coelfen: 108; Yvonne Bogdanski: 109, 114; JRE: 110; Udo Kroener: 116; Olga Lyubkina: 119; abcmedia:124; Brozek: 125; Se: 132

*iStockphoto.com*: diego cervo: 8/9; Marcela Barse: 43; Viktor Fischer: 41; Guillermo Perales Gonzalez: 62; Liza McCorkle: 66; NoDerog: 89; Dušan Zidar: 117; Yoko Bates: 121; Andreas Kaspar: 127; Monika Adamczyk: 129

*MEV*: 126

*Schlütersche Verlagsgesellschaft*: 12, 13

*Ingo Wandmacher*: 47, 54, 56, 63, 65, 67, 71, 73, 75, 79, 87, 93, 103, 104, 107, 113, 115, 123

*Titelfoto*: Getty Images – Peter Teller

© 2010 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

2., aktualisierte Auflage

Originalausgabe bei Midena Verlag, München,

Weltbild Ratgeber Verlage GmbH & Co. KG

Eine Markenbezeichnung kann warenzeichenrechtlich geschützt sein, ohne dass diese gesondert gekennzeichnet wurde.

Verlag und Autor übernehmen keine Haftung für Produkteigenschaften, Lieferhindernisse, fehlerhafte Anwendung oder bei eventuell auftretenden Unfällen und Schadensfällen. Jeder Benutzer ist zur sorgfältigen Prüfung der durchzuführenden Medikation verpflichtet. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

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

Lektorat: Maria Anna Söllner, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Kerker + Baum Büro für Gestaltung, Hannover

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

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland.