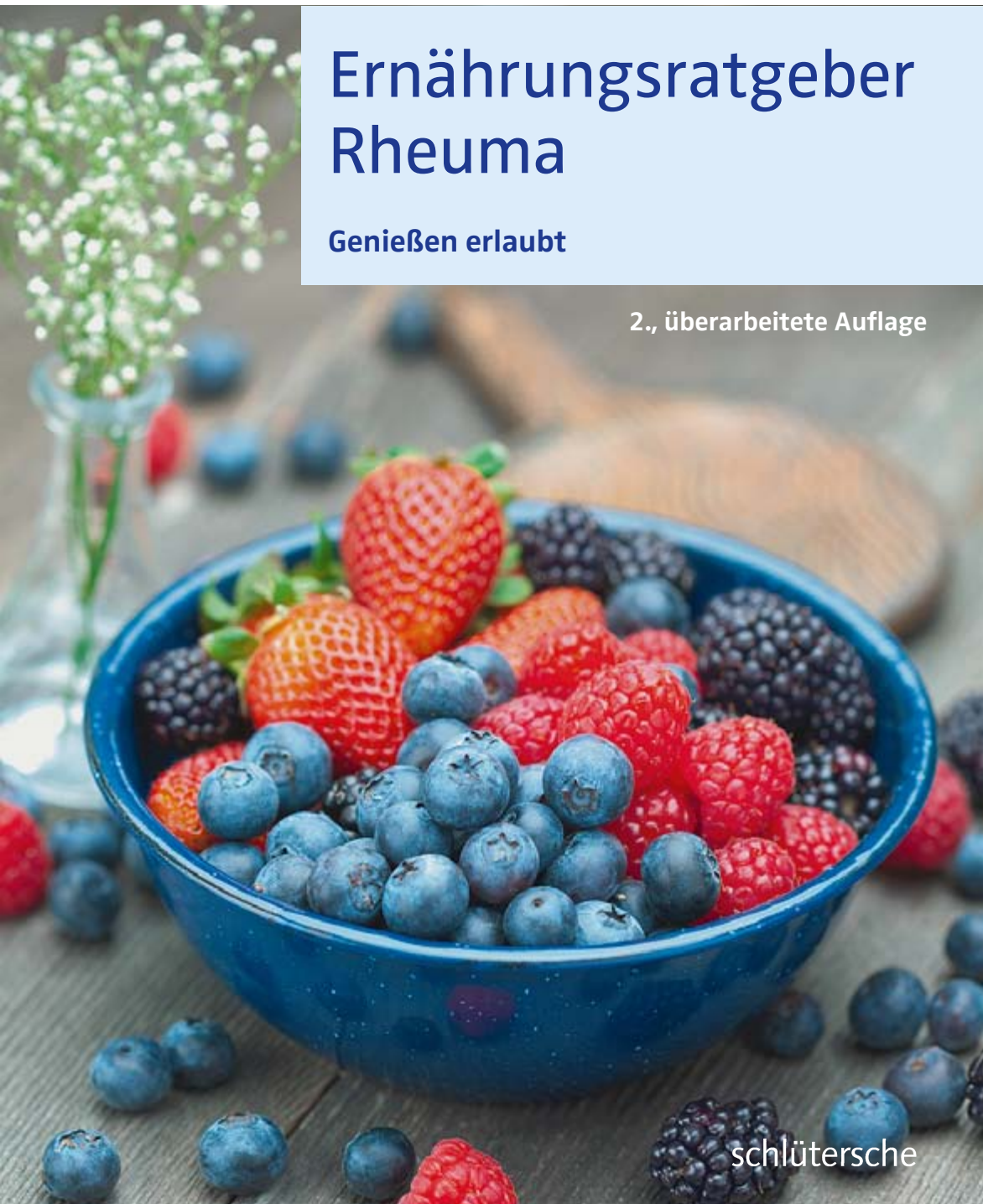


SVEN-DAVID MÜLLER · CHRISTIANE WEISSENBERGER

Ernährungsratgeber Rheuma

Genießen erlaubt

2., überarbeitete Auflage



schlütersche

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, reißenden 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.



nährung für Patienten mit chronischer Polyarthrits sollte folglich in erster Linie die Bildung dieser Botenstoffe verringern. Doch dazu später mehr.

Typische Rheumaerkrankungen

Die **rheumatoide Arthritis**, auch **chronische Polyarthrits** genannt, ist eine Erkrankung, bei der es zu Entzündungen der Gelenkflüssigkeit und im Verlauf zur Zerstörung des Gelenkknorpels kommt. Zu Beginn sind meist die kleinen Fingergelenke betroffen. Typisch sind Bewegungsschmerzen und Gelenkschwellungen mit Morgensteifigkeit.

Beim **Morbus Bechterew** sind die Wirbelsäule, die Extremitätengelenke und die Sehnenansätze entzündlich verändert. Besonders nachts und morgens treten Rücken-, Gesäß- und Wirbelsäulenschmerzen auf. Im Laufe der Jahre kommt es zu einer zunehmenden Bewegungseinschränkung der Wirbelsäule.

Die **Fibromyalgie** ist durch chronische, generalisierte Schmerzen im Bereich der Muskulatur, des Bindegewebes und der Knochen gekennzeichnet. Hinzu kommen Begleitsymptomen wie Müdigkeit, Schlafstörungen, Morgensteifigkeit, Konzentrations- und Antriebschwäche.

Mit **Arthrose** werden Gelenkerkrankungen beschrieben, die aufgrund von Veränderungen des Gelenkknorpels entstehen. Dadurch bildet sich dann der Knochen im Gelenkbereich um. Die Betroffenen leiden unter Schmerzen, Muskelverspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schwellungen im Bereich der betroffenen Gelenke.

Unter Rheuma versteht man in der Regel die chronische Polyarthrits.

Die geläufigsten Rheuma-Medikamente

Aufgrund der vielfältigen Krankheitsformen des Rheumas gibt es auch eine Reihe unterschiedlicher Medikamente (Antirheumatika). Nachteil dieser Medikamente sind relativ häufig auftretende Nebenwirkungen teils schwerwiegender Natur, wie Magen-Darm-Beschwerden, Nierenfunktionsstörungen, Störungen der Blutbildung, Leberschäden, Kopfschmerzen und Schwindel.

Mithilfe der Medikamente kann man aber die Lebensqualität der Betroffenen entscheidend verbessern. Schmerzen werden gelindert, Entzündungsprozesse verlangsamt und der Krankheitsverlauf günstig beeinflusst. Grundsätzlich unterscheidet man folgende Wirkstoffgruppen:

NSAR – Schmerzen erträglich machen

Nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) sind schmerzlindernde und entzündungshemmende Medikamente, die kein Hydrocortison enthalten, d. h. steroidfrei sind. Im Gegensatz zu den Basismedikamenten wirken sie nur symptomatisch, das heißt, sie hemmen zwar die Entzündung und lindern den Schmerz, nehmen aber keinen Einfluss auf den Krankheitsverlauf und auch nicht auf die Gelenkzerstörung.

Wirkstoffe: Indometacin, Diclofenac (z. B. Voltaren), Ibuprofen u. a.

Hydrocortison – schnell und effektiv

Umgangssprachlich wird Hydrocortison oft als Cortison bezeichnet; Cortison ist allerdings ein eigenständiges, inaktives Hormon. Hydrocortison ist ein synthetisches Präparat und wird zur innerlichen Anwendung eingesetzt, um einen Mangel an körpereigenen Glukokortikoiden auszugleichen. Der wohl bekannteste Effekt der Glukokortikoide ist die Hemmung von Entzündungssymptomen. Bei Entzündungen, wie sie für Rheuma typisch sind,



NSAR hemmen die Entzündung und lindern den Schmerz.



Hydrocortison hemmt Entzündungssymptome.

werden aus den Körperzellen Entzündungs- und Immunbotenstoffe freigesetzt. Diese veranlassen dann im Gewebe die typischen Entzündungszeichen von Schwellung, Erwärmung und Schmerz. Glukokortikoide blockieren nun die Freisetzung der Entzündungs- und Immunbotenstoffe aus den Zellen und hemmen deren Wirkungen im Gewebe. Dadurch wirken Glukokortikoide dämpfend auf das Immunsystem (immunsuppressiv).

Wirkstoffe: Es gibt eine Vielzahl von Cortison-Wirkstoffen, die sich in Stärke und Dauer der Wirkung unterscheiden.

Basismedikamente – Gelenkerstörung aufhalten

Der Einsatz dieser Medikamente ist nur bei eindeutiger Diagnose sowie im fortgeschrittenen Krankheitsstadium angezeigt. Die Behandlung mit Basistherapeutika kann zu einer teilweisen oder sogar vollständigen Rückbildung der bereits entstandenen Schäden führen. Die bei rheumatischen Erkrankungen eingesetzten Basismedikamente sind sogenannte langsamwirkende Antirheumatika, die über einen längeren Zeitraum eingesetzt werden müssen. Basistherapeutika haben folgendes Wirkungsspektrum:

- Sie bekämpfen die Schmerzen
- Intensität und Häufigkeit der Erkrankungsschübe lassen nach
- Schwellung, Überwärmung und Ergussbildung klingen ab
- Die Versteifung der Gelenke nach Ruhepausen bessert sich

Wirkstoffe: Goldpräparate, D-Penicillamin, Salazosulfapyridin, Immunsuppressiva u. a.

Chondroprotektiva – gegen den Verschleiß

Hierbei handelt es sich um Substanzen, die der Abnutzung der Gelenkknorpel entgegenwirken und eine partielle Regeneration ermöglichen sollen. Es konnte bisher jedoch nicht eindeutig belegt werden, dass Chondroprotektiva die Zerstörung von Knor-



Basismedikamente werden oft über Jahre hinweg eingenommen.

pelsubstanz verlangsamen oder rückgängig machen können. Der therapeutische Nutzen sollte deshalb individuell eingeschätzt werden.

Wirkstoffe: D-Glucosamin, Hyaluronsäure



Ihre Wirkung ist umstritten.



Aufgrund der vielfältigen Krankheitsformen des Rheumas gibt es auch eine Reihe unterschiedlicher Medikamente (Antirheumatika).

Birnenmüsli

Fruchtig mit Orangensaft

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Quellzeit: 15 Minuten

Eine Portion enthält:

509 Kcal	9 g Ballaststoffe
15 g Eiweiß	52 mg Vit C
12 g Fett	1 mg Vit E
83 g KH	248,5 mg Kalzium

Zutaten für 2 Personen

2 Birnen
2 TL Zitronensaft
1 TL Walnussöl
2 Orangen
Zimt, Vanillearoma
6 EL Vollkorn-Haferflocken
2 EL Rosinen
300 ml fettarme Dickmilch
2 TL Zucker oder Süßstoff



Zubereitung

- 1 Birnen waschen, halbieren, entkernen, in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Öl erhitzen und die Birnen darin andünsten.
- 2 Orangen auspressen. Die Hälfte des Orangensaftes dazugeben und mit Zimt und Vanillearoma abschmecken.
- 3 Haferflocken und die Rosinen im Rest des Orangensaftes 15 Minuten quellen lassen.
- 4 Dickmilch mit Zucker oder Süßstoff verrühren und die abgekühlten Birnenstücke und die Haferflocken-Rosinen-Masse untermischen.

Karottensuppe

Besonders aromatisch mit Tomatenmark und Kerbel

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Eine Portion enthält:

123 Kcal	5 g Ballaststoffe
5 g Eiweiß	16 mg Vit C
7 g Fett	4 mg Vit E
9 g KH	110 mg Kalzium

Zutaten für 2 Personen

1 kleine Zwiebel
2 TL Sonnenblumenöl
2 Karotten
2 TL Tomatenmark
300 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
2 Prisen Zucker
2 EL saure Sahne, 10 % Fett
½ Bund Kerbel



Zubereitung

- 1 Die Zwiebel schälen und fein hacken. Öl erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Die Karotten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit den Zwiebeln andünsten. Das Tomatenmark dazugeben, kurz mitrösten, mit der Gemüsebrühe aufgießen, mit den Gewürzen abschmecken.
- 2 Die saure Sahne glatt rühren, unter die Suppe rühren, nicht mehr kochen lassen. Die Kerbelblättchen waschen, abzupfen und fein gehackt über die Suppe streuen.



Hefefladen

Herzhaft mit Vollkornmehl

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Gehzeit: 20 Minuten

Backzeit: 20 Minuten

Ein Fladen enthält:

204 Kcal	8 g Ballaststoffe
8 g Eiweiß	0,5 mg Vit C
1 g Fett	0,5 mg Vit E
39 g KH	

Zutaten für 8 Stück

350 g Roggen-Vollkornmehl
150 g Weizen-Vollkornmehl Typ 1050
375 ml lauwarmes Wasser
Salz, Pfeffer
1 Pck. Trockenhefe
2 TL Kräuter nach Wahl

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 225 °C vorheizen.
- 2 Die beiden Mehle miteinander mischen und mit dem Wasser, dem Salz und der Hefe zu einem glatten Teig verkneten.
- 3 Die Kräuter unterkneten und 8 flache Fladen ausformen.
- 4 Die Fladen auf einem Backblech 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Mit Wasser bestreichen, mit etwas Mehl bestäuben und im Backofen ca. 20 Minuten backen lassen.

TIPPS UND HINWEISE

In Vollkornmehl sind alle Bestandteile eines Kornes mit den wichtigen Nährstoffen enthalten. Die Oberhaut enthält Ballaststoffe, Samen- und Fruchtschale enthalten Vitamine und Mineralstoffe. Der Mehlkörper enthält Stärke und Eiweiß, der Keimling Fett und Eiweiß. Deshalb sind Vollkornprodukte sehr gesund.

