

A photograph of fresh green herbs, likely dill, lying on a light-colored wooden surface. The herbs are vibrant green and appear to be cut into small pieces. The background is a soft, out-of-focus wooden texture.

**SONJA CARLSSON**

# Vegetarisch genießen bei Rheuma und Gicht

Mit der richtigen Ernährung  
Schmerzen lindern  
Über 80 neue Rezepte

schlütersche



## 4 **VORWORT**

## 7 **VEGETARISCHE ERNÄHRUNG BEI RHEUMA UND GICHT – GESUND GENIESSEN**

### 8 **Rheuma hat viele Gesichter**

9 Der rheumatische Formenkreis

10 Viele Krankheiten, ein Symptom: der Schmerz

10 Die Entzündung

### 14 **Die Bedeutung der Ernährung**

15 Normalgewicht entlastet die Gelenke spürbar

00 Pflanzliche Kost: die Harnsäure im Blick behalten

19 Mehrere kleine Mahlzeiten versorgen den Körper optimal

19 Gesunde Garmethoden für eine vitaminreiche Ernährung

20 Purine (Harnsäure) reduzieren, Gicht vorbeugen

### 21 **Die Bedeutung von Bewegung**

## 23 **REZEPTE: DIE KRANKHEIT IM GRIFF MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG**

24 Nahrhaftes aus der Milch – Käse, Joghurt & Co.

47 Frisch geerntet und verarbeitet – Salat, Gemüse, Kartoffeln und Obst

82 Ran ans Korn – Getreideprodukte

100 Hülsenfrüchte und Eier – wertvolle Eiweißlieferanten

117 Fix fertig – Kochen mit bequemen Produkten

129 Gegen den Durst – Drinks ohne Alkohol

## 156 **ANHANG**

156 **Adressen, die weiterhelfen**

158 **Rezeptregister**



# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

wer unter Rheuma oder Gicht leidet, ist geprägt vom Schmerz, von eingeschränkter Bewegung und von einer schlechten Lebensqualität. Und – aufgrund des Dauerschmerzes – oft auch von schlechter Laune. Das beste Beispiel für diese Erkrankungen findet sich im Märchen „Hänsel und Gretel“: Die bildlichen Darstellungen und die Beschreibung der Hexe, einer bösen, einsamen und buckligen Frau, werden heute von vielen Wissenschaftlern mit rheumatischen Krankheitsbildern in Verbindung gebracht. Rheumatische Erkrankungen gab es schon immer, sie waren lange Zeit aber nicht als solche bekannt.

Finden Sie sich auf gar keinen Fall mit Ihren Schmerzen ab! Es gibt so viele Gründe, die Lebensfreude zu steigern. Denken Sie an den Partner, an Ihre Kinder, die Enkel, mit denen Sie gerne etwas unternehmen möchten, denken Sie, wenn nötig, auch ans Abnehmen, an neue und schicke Kleidung, an ein Wohlfühlgefühl und mehr Beweglichkeit im Alltag, an neue Kontakte und mehr Teilnahme am aktiven Leben, an ein Hobby und an alles, was Ihnen Freude macht. Medikamente sind das eine, sie helfen aber nur, den Schmerz zu lindern oder zu unterdrücken. Rheuma und Gicht lassen sich nicht „wegoperieren“ wie ein eitriger Abszess oder mit Salbe behandeln wie eine Sportverletzung.

Eine besonders wichtige Säule der Therapie ist die Ernährung! Sie auf mehr Pflanzenkost umzustellen ist ganz einfach und auf Dauer erfolgreich – und dazu noch frisch und schmackhaft. Mit

*„Finden Sie sich nicht  
mit Ihren Schmerzen ab!“*



einer betont pflanzlichen Kost können Sie Ihren Schmerzen entgegenwirken, dabei Gewicht verlieren und den allgemeinen Gesundheitsstatus verbessern, weil sie eine große Palette an Mineralstoffen, Vitaminen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen auf den Teller bringt! All diese Stoffe sind als Hilfskräfte im Kampf gegen die Entzündung und den Schmerz zu sehen und wichtig für die Stabilisierung der Knochen sowie die Stärkung der Abwehrkräfte.

Sie müssen dabei keineswegs auf schmackhaftes Essen verzichten! Essen Sie regelmäßig Seefisch, am besten zweimal pro Woche kalorienarm zubereitet. Viele Gerichte in diesem Buch harmonisieren hervorragend mit Fisch. Wenn Sie sich nicht ganz vegetarisch ernähren möchten, dürfen Sie auch Fleisch essen, aber nur in kleinen Mengen und nicht jeden Tag. Bevorzugen Sie mageres Fleisch, idealerweise Geflügel (ohne Haut!). Zurückhaltung ist auch bei Wurst angesagt. Wenn Sie an einem Tag Wurst essen, dann bitte kein Fleisch – und umgekehrt. Wählen Sie lieber Käse für die Brotzeit, dazu Radieschen, Gurke oder Tomate.

In meinem Buch möchte ich Ihnen die Vielfalt der vegetarischen Kost vorstellen und Sie dazu einladen, mehr pflanzliche Gerichte in Ihre täglichen Essgewohnheiten einzubeziehen. Lassen Sie sich überraschen von dem Erfolg, der allein durch eine Ernährungsumstellung erreicht werden kann.

*Sonja Carlsson*  
*Diplom-Ökotrophologin*



*„Sie müssen nicht auf leckeres Essen verzichten.“*



# VEGETARISCHE ERNÄHRUNG BEI RHEUMA UND GICHT – GESUND GENIESSEN

Bei Rheuma handelt es sich nicht um eine einzige Erkrankung, Rheuma tritt in einer Vielzahl verschiedener Formen auf. So zählen u. a. Arthrose, Osteoporose und Arthritis zu den Krankheiten des sogenannten rheumatischen Formenkreises. Rund 20 Millionen Menschen in Deutschland sind von rheumatischen Erkrankungen betroffen. An der Stoffwechselerkrankung Gicht leiden etwa fünf Prozent der Deutschen, Männer zehnmal so häufig wie Frauen. So schmerzhaft Verläufe der Krankheiten sind: Alle Symptome bessern sich mit einer Nahrungsumstellung.



## Rheuma hat viele Gesichter



Zum „Rheumatischen Formenkreis“ gehören rund 100 Krankheitsbilder.

Wenn von Rheuma die Rede ist, geht es nicht um *eine* Krankheit, sondern um die Krankheiten des „Rheumatischen Formenkreises“, zu dem – so die Deutsche Rheuma-Liga – rund 100 Krankheitsbilder gehören. In amerikanischen Quellen ist sogar von 200 verschiedenen Arten dieser Erkrankung die Rede. Auch die Gicht ist eine rheumatische Erkrankung. Ebenso zählt die Osteoporose als Folgekrankheit dazu. Beide werden auch zu den Stoffwechsellkrankheiten gezählt.

Etwa 20 Millionen Menschen in Deutschland sind von Rheuma betroffen – deshalb muss das große Spektrum „Rheuma“ ebenso zu den Volkskrankheiten gezählt werden wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten und Übergewicht. Rheuma ist kein Phänomen des Alters, obwohl es im Alter gehäuft vorkommt. Schon bei kleinen Kindern und Jugendlichen treten die diversen Krankheitsbilder auf.

Rheumatische Erkrankungen sind eine immunologische Reaktion und vorwiegend genetisch bedingt. Es gibt demnach in der Familie die Veranlagung, früher oder später an Rheuma zu erkranken. Das kann passieren, muss aber nicht sein. Viele Faktoren in der gesamten Lebensweise spielen dabei zusammen. Der renommierte Rheumaspezialist Prof. Dr. Olaf Adam bringt es auf den Punkt: „Der Rheumatiker hat die Hälfte seiner Krankheit selbst in der Hand.“ Damit meint er, dass eine richtige Ernährung, das richtige Körpergewicht und die richtige Belastung des Bewegungsapparates den Krankheitsverlauf entscheidend beeinflussen. An diesen Punkten müssen die Patienten ansetzen, um einerseits Medikamente reduzieren bzw. völlig ohne sie auskommen zu können und andererseits an Lebensqualität und Lebensfreude zu gewinnen. Denn eine Heilung der rheumatischen Erkrankungen gibt es bis heute nicht, aber eine deutliche Linderung der Schmerzen sowie der Bewegungsbeeinträchtigung,



Sie selbst können den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

eine Vermeidung von Nebenwirkungen durch die Arzneimittel und eine Verlangsamung von Knochenschwund (Osteoporose).

### **Krankheiten des rheumatischen Formenkreises**

Rheumatoide Arthritis (chronische Polyarthritis)

Psoriasis-Arthritis

Morbus Bechterew (Spondylitis ankylosans)

Arthritis bei Polymyalgia rheumatica

Arthritis bei Colitis ulcerosa

Arthritis bei Morbus Crohn (Ileitis terminalis)

Fingerpolyarthrose

Aktivierete Arthrose

Reaktive Arthritiden mit chronischem Verlauf

Gicht (Hyperurikämie)

Knochenschwund (Osteoporose)

Systemischer Lupus erythematodes

### **Der rheumatische Formenkreis**

Unter dem rheumatischen Formenkreis versteht man alle Arten von Entzündungsleiden des Bewegungsapparates, also von Muskeln, Gelenken, Sehnen, Bändern und auch des Bindegewebes. Auch Folgeerscheinungen dieser Erkrankungen wie Osteoporose werden zum rheumatischen Formenkreis gezählt. Neben den entzündlichen rheumatischen Erkrankungen gibt es auch die degenerativen Prozesse, die mit der Zeit zur Zerstörung von Knochen- und Knorpelsubstanz führen. Dazu zählt unter anderem die Gicht.

### Häufigkeit rheumatischer Erkrankungen in Deutschland

Rheumatische Erkrankungen insgesamt: 20 Millionen Betroffene, davon:

- Arthrose: 5 Millionen, meist über 60 Jahre alt
- Osteoporose: 5 Millionen, meist über 60 Jahre alt
- Schmerz- und Muskelerkrankungen, Fibromyalgie: 1 bis 2 Millionen, überwiegend Frauen ab 35 Jahre
- Rheumatoide Arthritis: 440.000 Betroffene, meist Frauen im Alter zwischen 50 und 70 Jahre
- Morbus Bechterew: 0,4 bis 2 Prozent der Bevölkerung
- Juvenile idiopathische Arthritis: ca. 15.000 betroffene Kinder und Jugendliche, jährlich 1500 Neuerkrankungen
- Rückenleiden: ca. 7 Millionen Betroffene

Quelle: Deutsche Rheuma-Liga

### Viele Krankheiten, ein Symptom: der Schmerz

So vielfältig die rheumatischen Krankheiten auch gelagert sind, allen gemeinsam ist der Schmerz. Schon in der griechischen Antike war der Rheumatismus bekannt. Der griechische Arzt Hippokrates gab der Krankheit ihren Namen, denn er bezeichnete damit die fließenden, reißenden und ziehenden Schmerzen am gesamten Bewegungsapparat. Der Schmerz wird ausgelöst durch eine Entzündung, und diese wiederum wird durch Entzündungsmediatoren hervorgerufen, auch „Botenstoffe“ genannt.

### Die Entzündung

Eine Entzündung ist von drei Merkmalen gekennzeichnet: Rötung, Schwellung, Erwärmung des Gewebes. Die Schwellung drückt auf die Nerven – und das tut höllisch weh!

Eine Entzündung kann sehr viele Ursachen haben. Im Falle der rheumatischen Erkrankungen sind meist die Immunzellen schuld, die überreagieren (immunologische Reaktion). Sie sind



Rötung, Schwellung und Erwärmung sind typische Merkmale.

extrem aktiv und setzen ständig Entzündungsprozesse in Gang, die man durch Medikamente, aber auch durch eine adäquate Ernährung reduzieren kann. Was im intermediären Stoffwechsel abläuft, lässt sich nur durch Medikamente in Schach halten, was aber von außen über die Ernährung hereinkommt, hat jeder Patient selbst in der Hand. Denn über bestimmte Nahrungsmittel gelangen sogenannte Entzündungsvermittler in den Körper. Das sind vor allem die hochwirksamen Eikosanoide, Gewebshormone, zu denen die Prostaglandine und Leukotriene zählen. Außerdem ist die in tierischem Fett enthaltene Arachidonsäure ein Botenstoff für den Entzündungsschmerz. Alle diese Substanzen sind Schmerzauslöser, denn sie schüren die Entzündung regelrecht und fachen sie an. Diese zu mindern ist neben der Gewichtsreduktion das Hauptziel der Ernährung bei Rheuma und Gicht.

Die Symptome aller entzündlichen rheumatischen Krankheiten verbessern sich durch eine Ernährungsumstellung – aber auch jeder andere Rheumatiker mit degenerativen Erkrankungen tut gut daran, die Ernährung zu überdenken und in die Therapie einzubeziehen. Wer ständig Medikamente einnehmen muss, kann durch eine gesündere, an die Krankheit angepasste Ernährung die Arzneimitteldosis senken und dennoch die Beschwerden lindern.

### **Was wirkt der Entzündung und dem Schmerz entgegen?**

Der Rheuma- und Gichtpatient muss wissen, welche Stoffe in der Nahrung für ihn gut sind, welche die Entzündung begünstigen und auf welche man ein besonderes Augenmerk hinsichtlich Begleit- und Folgeerscheinungen haben muss. Es geht darum, Kalorien zu sparen, die richtigen Fette zu sich zu nehmen, reichlich Kalzium zuzuführen, Harnsäure in der Kost zu reduzieren, viel zu trinken und auf eine vollwertige, pflanzenbetonte Kost zu achten, um ein Normalgewicht zu erreichen. Ein vitamin- und mineralstoffreicher Speiseplan, der auch reichlich sekundäre Pflanzen-



Mit der richtigen Ernährung gelangen Entzündungshemmer in den Körper.

stoffe enthält, ist ideal, um Entzündungsprozesse zu verhindern und dem Schmerz effektiv entgegenzuwirken.

Fettreiche tierische Lebensmittel müssen in den Hintergrund treten, der Schwerpunkt der Ernährung sollte auf pflanzlicher Kost mit wertvollen Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffen liegen, Milchprodukte (möglichst fettarm) und Käse sind ebenfalls fester Bestandteil des Speisezettels. Auch der regelmäßige Verzehr von Seefisch ist anzuraten – er ist ebenso ein idealer Begleiter von vegetarischen Gerichten mit Gemüse, Kartoffeln, Reis und Pasta, wie ich sie in diesem Buch vorstelle.

Auch kurzfristiges Fasten bringt nach akuten Schmerzattacken eine deutliche Besserung. Dabei darf man jedoch das Trinken nicht vergessen: drei bis vier Liter mineralstoffreiche Flüssigkeit pro Tag (Gemüsebrühe, Mineralwasser, Tee) sind in der Zeit ein Muss.

Während des Fastens produziert der Körper selbst enorme Mengen an Kortison, das die Aufgabe des Medikamentes übernimmt und den Schmerz ausschaltet. Außerdem werden durch den Verzicht auf feste Lebensmittel „Glückshormone“ (Endorphine) freigesetzt, die ebenfalls dem Schmerz entgegenwirken. Auch die entzündungsfördernde Arachidonsäure wird durch Fasten minimiert.

Während des Fastens kann sich der Körper erholen und endlich schmerzfrei sein. Im Anschluss an die Fastentage (nur zwei bis drei Tage!) sollte man sich über eine Ernährungsumstellung klar werden. Denn die Besserung tritt nur während der Fastenzeit ein, beim Übergang auf die normale, arachidonsäurehaltige Ernährung flammt die Entzündung wieder auf. Wird aber im Anschluss an das Fasten eine überwiegend vegetarische Ernährung praktiziert, bleibt die Besserung erhalten.

Verschiedene Maßnahmen, die Sie teilweise selbst in der Hand haben, tragen also zu einem positiven Verlauf rheumatischer Erkrankungen bei. Von der Ernährungsseite gibt es



Bei akuten Schmerzattacken hilft kurzfristiges Fasten.



Purine sind Bestandteile der Nukleinsäuren. Sie werden im Körper zu Harnsäure abgebaut.



Eine gesunde, ausgewogene Ernährung trägt maßgeblich zur Linderung der Beschwerden bei.

folgende Ansätze, auf die ich im Folgenden genauer eingehen werde:

- Normalgewicht anstreben! Übergewicht belastet den Bewegungsapparat und begünstigt die Degeneration von Knochen- und Muskelsubstanz. Das Verletzungsrisiko (Stürze, Knochenbrüche) ist erhöht, die Heilungsaussichten sind vor allem im fortgeschrittenen Alter schlecht und langwierig.
- Ernährungsumstellung auf eine pflanzenbetonte Kost, regelmäßig Seefisch, täglich Milch und Milchprodukte (Fettgehalt beachten!)
- Reduktion purinhaltiger Nahrungsmittel (wenig Fleisch, keine Innereien)
- Vermeiden bzw. Reduktion von Alkohol
- Viel trinken (Wässer, Säfte, Fruchtschorlen, Tees)

## Die Bedeutung der Ernährung

Was liegt näher, als Krankheiten zunächst über die Ernährung zu bekämpfen: mit möglichst wenig Medikamenten, ohne schädliche Nebenwirkungen und das Ganze auf Dauer! Es gibt zahlreiche Krankheiten, die sich über eine Ernährungsumstellung positiv beeinflussen lassen, dazu gehören nicht nur Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Nahrungsmittelallergien; auch rheumatische Erkrankungen haben gute Chancen auf Besserung mittels einer Ernährungstherapie. Im Mittelpunkt der Problematik stehen tierische Lebensmittel, insbesondere Fleisch, Wurst und tierische Fette. Eine Verlagerung auf mehr Pflanzenkost kann rheumatischen Krankheiten entgegenwirken und dem Patienten zu mehr Lebensfreude verhelfen – weil die Schmerzen nachlassen und die Entzündung abklingt.



Normalgewicht und wenig Fleisch sind wichtige Maßnahmen, die Schmerzen reduzieren helfen.

## Normalgewicht entlastet die Gelenke spürbar

Übergewicht ist die Hauptursache für zahlreiche Erkrankungen und in vieler Hinsicht ein Feind der Gesundheit sowie des Wohlbefindens. Für den rheumatischen Formenkreis steht ein Zuviel auf der Waage in direkter Verbindung mit der Belastung von Knochen und Gelenken, mit Abnutzungs- und Verschleißerscheinungen, mit Degeneration und Entzündung. Eine Gewichtsreduktion und das Anstreben des Normalgewichts mit einer pflanzenbetonten Diät verbessert die Stoffwechsellage und trägt zur Entlastung des Bewegungsapparates bei. Bewegung sollte wieder Spaß machen, denn die körperliche Betätigung ist ein weiterer Faktor in der Therapie rheumatischer Erkrankungen und ein Garant für mehr Lebensqualität.

Das Normal- oder Sollgewicht errechnet sich aus der sogenannten Broca-Formel: Körpergröße in Zentimeter minus 100 = Normal- oder Sollgewicht in Kilogramm.

Eine andere Formel errechnet den BMI (Body-Mass-Index = Körpermassenzahl): Körpergewicht (in kg) geteilt durch Körperlänge zum Quadrat (in Quadratmeter).

Beispiel: Ein Mann ist 180 cm groß und wiegt 90 kg.

- Berechnung nach der Broca-Formel:  $180 \text{ cm} - 100 \text{ cm} = 80$  (kg). Es besteht ein Übergewicht von 10 kg.
- Berechnung des BMI:  $90 \text{ kg} : (1,8 \times 1,8) = 90 \text{ kg} : 3,24 = 27,8$ . Der BMI sollte bei Männern bei 22 bis 24 liegen, bei Frauen 21 bis 22 betragen. Auch diese Zahl besagt, dass in diesem Fall Gewicht zu reduzieren ist. Liegt das Gewicht nach dem Abspecken bei 80 kg (Broca-Sollgewicht), errechnet sich ein BMI von 24,7 – also geringfügig über dem empfohlenen BMI von 24. Würde die Person exakt einen BMI von 24 erreichen, müsste sie auf 78 Kilo abspecken. Der BMI ist etwas genauer als die Broca-Formel, berücksichtigt aber nicht das Alter und auch nicht die Statur sowie die Zusammensetzung aus Fett- und Muskelgewebe. Bekannterweise darf das Gewicht mit zu-



Übergewicht ist der Feind der Gesundheit.



Ziehen Sie auch das persönliche Spiegelbild als Kriterium für eine Gewichtsreduktion heran.

nehmendem Alter leicht ansteigen, auch wird das Abnehmen dann recht schwierig. Ich plädiere dafür, sich am Broca-Sollgewicht zu orientieren und außerdem das persönliche Spiegelbild als Kriterium heranzuziehen.

Die Normalisierung des Gewichts betrifft auch untergewichtige und mangelernährte Patienten. Der Entzündungsprozess verbraucht viele Nährstoffe und Energie, der Bedarf ist dadurch deutlich erhöht. Sie sollten etwas Gewicht zulegen, dabei aber mehrere kleine pflanzliche Mahlzeiten oder Milchprodukte zu sich nehmen, weil das bekömmlicher ist und den Magen weniger belastet.

### **Pflanzliche Kost: die Harnsäure im Blick behalten**

Pflanzliche Nahrungsmittel enthalten keine Entzündungsvermittler (entzündungsauslösende Botenstoffe), sie liefern dagegen reichlich Vitamine und Mineralien, die ihre Wirkung auch im Zusammenhang mit sekundären Pflanzenstoffen in den Entzündungsabwehrprozess mit einbringen, indem sie das Immunsystem unterstützen. Pflanzliche Kost ist außerdem reich an Ballaststoffen, sorgt für ein gutes Sättigungsgefühl und hilft beim Abnehmen. Pflanzenkost liefert auch Harnsäure in unterschiedlichen Mengen, was der Gichtkranke vor allem bei Hülsenfrüchten beachten muss. In kleinen Mengen sind sie trotzdem der Gesundheit zuträglich.

Ein besonderes Augenmerk sollten Sie als Gicht- oder Rheumapatient auf Kräuter und Gewürze werfen: Sie bereichern unser Essen in vielfältiger Hinsicht, denn sie geben nicht nur Würze und Geschmack, sondern helfen, Kochsalz zu sparen, regen die Produktion von Verdauungssäften an und machen viele Speisen bekömmlicher. Darüber hinaus liefern sie Vitamine und Mineralstoffe. Wussten Sie, dass viele auch vorbeugend gegen rheumatische Entzündungen wirken? Dazu zählen Bärlauch, Bohnen-



Pflanzliche Nahrungsmittel enthalten keine Entzündungsvermittler.

kraut, Borretsch, Brennnessel, Cayennepfeffer, Kurkuma, Fenchel, Gewürznelke, Johanniskraut, Kresse, Kerbel, Knoblauch, Lavendel, Majoran, Meerrettich, Oregano, Petersilie, Pfeffer, Piment, Rosmarin, Salbei, Schafgarbe, Schwarzkümmel, Sellerie, Spitzwegerich, Thymian, Wacholder, Zimt und Zwiebel.

Verwenden Sie Kräuter reichlich, möglichst frisch. Und denken Sie auch an Kräutertees, die Wirkstoffe enthalten, die dem Körper guttun und für die nötige Flüssigkeitszufuhr sorgen.

### **Für die Stärkung der Abwehrkräfte: sekundäre Pflanzenstoffe**

Sekundäre Pflanzenstoffe sind Substanzen, die die Pflanze für ihren eigenen Schutz bildet, die aber nachweislich auch dem Menschen von Nutzen sind. Sie sind nicht lebenswichtig, haben aber dennoch eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit. Ihr Wir-

In Kräutern und Gemüse stecken viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe.



kungsspektrum ist enorm und reicht von antioxidativ, krebs-schützend, entzündungshemmend, immunstärkend bis hin zu blutdruckregulierend. Die Wirkung, die von Pflanzenkost ausgeht, sollten wir uns auch bei rheumatischen Erkrankungen verstärkt zunutze machen.

### **Eikosanoide und Arachidonsäure**

Die Fette in der Nahrung haben sich als wichtigste Substanzen für den Entzündungsprozess herausgestellt. Tierische und pflanzliche Fette bestehen aus Fettsäuren, die in mannigfacher Form vorliegen. Essenzielle Fettsäuren sind lebenswichtig für viele Prozesse im Körper, vor allem für die Bildung von Gewebshormonen, die zusammenfassend als Eikosanoide bezeichnet werden. Die Bildung dieser Gewebshormone ist bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen durch die Überaktivität der Immunzellen erhöht und für die chronischen Gelenkentzündungen verantwortlich. Sie gelten als Entzündungsvermittler.

Die Ernährung mit Fleisch ist an den Entzündungsprozessen stark beteiligt. Diese werden durch eine weitere hochaktive Fettsäure, die Arachidonsäure, noch begünstigt. Sie ist nur in tierischem Fett enthalten. Der Entzündungsverlauf kann durch die Eicosapentaensäure (EPA) aus Seefisch (Omega-3-Fettsäure) und durch eine betont pflanzliche Kost gebremst werden.

! Arachidonsäure, die in tierischem Fett vorkommt, begünstigt Entzündungsprozesse.

### **Kalzium stärkt das Knochensystem und beugt Osteoporose vor**

Kalzium gilt bei rheumatischen Erkrankungen als „kritischer Mineralstoff“, denn durch Bewegungsmangel und die Einnahme von Medikamenten (Kortison) wird die Knochensubstanz geschwächt, Kalzium wird aus den Knochen mobilisiert und geht als Bausubstanz dem Körper verloren. Die Folge ist Osteoporose (Knochenschwund). Die besten Kalziumlieferanten sind Milch und Milchprodukte. Zwar enthalten auch einige Gemüsearten

und Getreide nennenswerte Mengen an Kalzium, diese werden aber im Körper schlechter verwertet. Das Ziel bei rheumatischen Erkrankungen ist, täglich 1000 mg Kalzium zu sich zu nehmen. Ohne Milchprodukte ist das nicht möglich!

Wenn von Kalzium die Rede ist, muss man zugleich Vitamin D nennen, das für den Einbau von Kalzium in die Knochen verantwortlich ist. Vitamin D ist in fettreichen Seefischen, Eidotter und in kleinen Mengen in Milchprodukten enthalten. Der Körper kann es auch selbst bilden, dafür ist jedoch Sonnenlicht und Wärme nötig. Es entsteht in der Haut – der Aufenthalt im Freien, beim Spazierengehen oder beim Sport, ist daher besonders wichtig!

### Mehrere kleine Mahlzeiten versorgen den Körper optimal

Der Schrank, der täglich am häufigsten geöffnet wird, ist der Kühlschrank. Und das ist gut so, denn kleine, frische Mahlzeiten über den Tag verteilt helfen beim Abnehmen und Sattwerden. Ein Joghurt, ein Käsebrot oder ein Milchshake sind ideale Zwischenmahlzeiten. Denken Sie auch an Obst und Knabbergemüse (Karotte, Gurke, Paprika, Kohlrabi) für zwischendurch. Damit sind Sie mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen gut versorgt, beugen Heißhunger vor und können auf gesunde Weise dauerhaft abnehmen.

### Gesunde Garmethoden für eine vitaminreiche Ernährung

Garen Sie schonend! Kochen und dünsten Sie nicht zu lange und verwenden Sie wenn möglich den Dampfdrucktopf sowie beschichtete Pfannen. Kochen Sie stets frisch und nur so viel, wie verzehrt wird. Aufgewärmtes verliert an Vitaminen. Und wenn doch mal was übrig bleibt, bringen Sie es möglichst am selben Tag nochmals auf den Tisch. Reste lassen sich sehr gut variieren und in ein neues Gericht stecken. Peppen Sie das Ganze mit frischen Kräutern auf!



1000 mg täglich:  
Kalzium wirkt einer  
Osteoporose  
entgegen.



Beugen Sie  
Heißhunger mit  
leichten Snacks vor.



Tiefkühlkost ist oft wertvoller als tagelang gelagertes Gemüse.

Beachten Sie auch, dass Tiefkühlkost gesundheitlich oft besser abschneidet als tagelang gelagertes Gemüse aus dem Supermarkt. Es ist außerdem das ganze Jahr über verfügbar, lässt sich einzeln entnehmen und gut portionieren, ist fertig geputzt und ist deshalb auch vom Preis her durchaus zu empfehlen.

Verwenden Sie nur pflanzliche Fette und Öle zum Dünsten und Braten. Aus geschmacklichen Gründen darf es ausnahmsweise auch mal ein bisschen Butter sein (Rührei und Nudeln schmecken dann einfach besser!), doch Schweineschmalz und andere tierische Fette sind tabu.

### **Purine (Harnsäure) reduzieren, Gicht vorbeugen**

Purine sind Bestandteile jeder Zelle. Pflanzenkost enthält weniger Purine als tierische Nahrungsmittel. Das hat mit der Größe und Menge der Zellen im Zellverband zu tun. Im Körper werden Purine zu Harnsäure abgebaut und diese wird mit dem Urin und dem Stuhl ausgeschieden. Harnsäure entsteht einerseits aus Stoffwechselprozessen im Körper selbst, aber auch aus den Nahrungspurinen. Nur diese Menge können wir beeinflussen, indem wir uns purinarm ernähren.

Die Folge eines erhöhten Harnsäurespiegels im Blut ist Gicht: Harnsäure kann nicht ausreichend ausgeschieden werden, kristallisiert aus und lagert sich in den Weichteilen, Gelenken und in der Niere ab. Die Krankheit ist von schmerzhaften Attacken gekennzeichnet und schränkt Bewegungen stark ein. Sie gilt seit jeher als Wohlstandskrankheit und hängt eng mit einem hohen Fleischkonsum zusammen. Auch Alkohol begünstigt Gichtattacken.

Für die Ernährung bedeutet das, den Schwerpunkt auf pflanzliche Lebensmittel zu legen, dabei aber auch stets die Mengen zu beachten. Hülsenfrüchte gelten zwar als purinreich, sind aber nicht verboten, weil sie reich an wertvollem Eiweiß sowie Kohlenhydraten, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen sind,

gut sättigen und nur in kleinen Mengen verzehrt werden. Außerdem kommen sie in der normalen Kost nicht täglich auf den Tisch.

Die Harnsäurezufuhr darf von Tag zu Tag ein bisschen schwanken, sie sollte pro Tag 500 mg nicht überschreiten. Wichtiger ist aber die wöchentliche Zufuhr, sie sollte sich bei maximal 3500 mg Harnsäure pro Woche einpendeln. Das heißt, dass man durchaus ein „Zuviel“ am nächsten Tag ausgleichen kann.



Ist der Harnsäurespiegel erhöht, besteht die Gefahr, an Gicht zu erkranken.

## Die Bedeutung von Bewegung

Wer rastet, der rostet – das gilt auch bei rheumatischen Krankheiten. Legen Sie keinesfalls die Hände in den Schoß und lassen Sie das schöne Wetter sowie die frische Luft nicht ungenutzt an sich vorbeiziehen! Sport ist eine wichtige Säule für den Erhalt der Funktion von Knochen und Gelenken. Geeignet sind alle Sportarten, die den Bewegungsapparat nicht belasten, aber trotzdem stärken und die Muskulatur fit halten: Schwimmen, Wasser-Aerobic, Rad fahren, Tanzen, Gymnastik, Yoga und Entspannungssportarten. Auch der Abendspaziergang kann zum täglichen Ritual nach dem Abendessen werden, ebenso ist maßvolle Gartenarbeit durchaus empfehlenswert, solange sie nicht den Bewegungsapparat belastet. Denken Sie stets an die richtige Körperhaltung beim Bücken und Heben.



Sport ist wichtig für den Erhalt der Knochenfunktion.

## Pikante Pfannkuchen mit Gemüse

auch gut mit Buchweizenmehl

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**Quellzeit: 1 Stunde**

**Eine Portion (2 Pfannkuchen) enthält:**

333 kcal (1394 kJ)	33 g Kohlenhydrate
12 g Eiweiß	111 mg Kalzium
21 g Fett	30 mg Harnsäure

**Zutaten für 2 Portionen  
(4 Pfannkuchen)**

75 g Vollkornweizenmehl
1 gestr. EL Hartweizengrieß
Salz
1 Ei
100 ml Milch
100 ml kohlen säurehaltiges Mineralwasser
ein Spritzer Zitronensaft
250 g frisches Gemüse (Zucchini, Tomaten, Karotten, Champignons)
1 Schalotte
1 kleine Knoblauchzehe
4 TL Olivenöl
Pfeffer, frischer Rosmarin

### Zubereitung

**1** Mehl, Grieß und Salz in einer Schüssel vermengen, Ei und Milch hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig 1 Stunde quellen lassen. Erst dann das

Mineralwasser und den Zitronensaft unterrühren.

**2** Inzwischen das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und in einer beschichteten Pfanne in 1 EL Olivenöl andünsten. Das Gemüse dazugeben und 8 bis 10 Minuten unter gelegentlichem Wenden mitdünsten. Mit Pfeffer, Rosmarin und Salz würzen. Den Backofen auf 50 °C vorheizen.

**3** In einer kleinen beschichteten Pfanne pro Pfannkuchen 1 TL Olivenöl erhitzen. Etwas Pfannkuchenteig hineingeben und von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Im Backofen warm stellen. Nacheinander vier Pfannkuchen ausbacken.

**4** Die Pfannkuchen mit dem Gemüse anrichten.

### TIPP

Probieren Sie das Rezept auch mit Buchweizenmehl. Die Pfannkuchen schmecken damit leicht nussig. Übrigens: Wenn Sie weiche Pfannkuchen bevorzugen, verwenden Sie nur Milch für den Teig. Das Mineralwasser macht die Pfannkuchen knuspriger. Ideal ist das Verhältnis 2 : 1.

## Fenchelgratin

mit frischen Kräutern und Käsekruste

**Zubereitungszeit: 25 Minuten**

**Backzeit: 15 Minuten**

### Eine Portion enthält:

228 kcal (952 kJ)	14 g Kohlenhydrate
10 g Eiweiß	337 mg Kalzium
12 g Fett	56 mg Harnsäure

### Zutaten für 2 Portionen

2 Fenchelknollen (300 g)

125 ml Gemüsebrühe (aus Würfeln oder Instantpulver)

#### Für die Sauce

1 Schalotte

1 kleine Knoblauchzehe nach Belieben

1 EL Raps- oder Sojaöl

200 g gehackte Tomaten aus der Dose

Pfeffer aus der Mühle, Salz

reichlich frische Kräuter (Basilikum, Thymian, Oregano)

#### Außerdem

Öl für die Form

2 EL kernige Haferflocken

3 EL geriebener Parmesan, Grana Padano oder Pecorino (mind. 32 % F. i. Tr.)

5 g Sonnenblumenmargarine in Flöckchen

### Zubereitung

**1** Die Fenchelknollen putzen, waschen, der Länge nach halbieren und in der Gemüsebrühe in etwa 10 Minuten bissfest garen.

**2** Die Schalotte sowie den Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. In einem kleinen Topf das Öl erhitzen und beides darin andünsten. Die Tomatenstücke hinzugeben und das Ganze mit Pfeffer, Salz und Kräutern würzen. Den Backofen auf 225 °C vorheizen.

**3** Eine hitzefeste Form mit Öl ausstreichen, die Fenchelhälften mit der Schnittfläche nach unten darin verteilen. Die Tomatenmasse darübergeben.

**4** Die Haferflocken mit dem Käse mischen und auf das Gemüse streuen. Die Margarine in Flöckchen darauf verteilen. Das Gemüse auf der mittleren Einschubleiste etwa 15 Minuten überbacken.

### SERVIERTIPP

Reichen Sie dazu Salzkartoffeln, Kartoffelpüree oder Basmatireis.