

Die richtige Ernährung bei Rheuma

Informationen und Tipps für den Alltag



Rheumatische Erkrankungen

Die richtige Ernährung bei Rheuma

Informationen und Tipps für den Alltag



Herausgeber

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.
Maximilianstr. 14, 53111 Bonn

Autor

Prof. Dr. med. Gernot Keyßer

Redaktion und Projektabwicklung

Annette Schiffer, Sabine Neumann

Fachliche Beratung

Christel Kalesse †

Projektabwicklung

Sabine Neumann

Gestaltung

KonzeptQuartier® GmbH, Fürth

Druck

Druckerei Engelhardt

Überarbeitete Auflage –

30.000 Exemplare, 2018

Drucknummer A25/BV/11/18

Bild- und Rezeptnachweis

iStock: baloon111, ChesiireCat, dolgachov, eyewave, gpointstudio,
kajakiki, kazmulka, Lisovskaya, losinstantes, martinedoucet,
mphillips007, piotr_malczyk, shironosov, stock_colors, svariophoto,
vgajic, YinYang, zeleno, Zinkevych
adobe.stock.com: @timolina

Kirsten Kofahl, becel, Hamburg; Informationsgemeinschaft Olivenöl,
München; Kellogg's, Frankfurt am Main; Köllnflockenwerke, Elmshorn;
Maggi Kochstudio, Frankfurt am Main; Nordmilch, Bremen; fotolia

Mit freundlicher Unterstützung der



Bei allen Bezeichnungen, die sich auf Personen beziehen, haben wir aus Gründen der leichteren Lesbarkeit die männliche Form gewählt. Mit der gewählten Formulierung sprechen wir aber ausdrücklich alle Geschlechter an.

Liebe Leserinnen und Leser,

„Ernährung“, dieses Wort gehört zu den beliebten Suchbegriffen auf Google. Tendenz steigend. Das hohe Interesse der Menschen an diesem Thema befriedigt das Fernsehen mit unzählige Kochformaten, die Industrie liefert Nahrungsergänzungsmittel dazu und die Marketingabteilungen der Lebensmittelhersteller erfinden das Wort „Superfood“. So wird die Ernährung Schritt für Schritt zum Heilsbringer für ein langes Leben gemacht. Und nicht nur Menschen mit Übergewicht sondern auch Schmerzpatienten, die unter Entzündungsschüben leiden, greifen verständlicherweise gern nach jedem Strohalm, der helfen kann. Auch wenn am Ende oft nur das Portemonnaie erleichtert wird und nicht der schmerzgeplagte Körper.



Wir fragen uns: Kann eine Ernährungsumstellung die Rheumaerkrankung beeinflussen? Die Antwort ist: Die richtige Ernährung ist eine wichtige Ergänzung der medikamentösen Therapie rheumatischer Erkrankungen. Auch die mit rheumatischen Leiden einhergehenden Begleiterkrankungen lassen sich durch Ernährungstherapie positiv beeinflussen. Worauf zu achten ist und welche Empfehlungen wissenschaftlich gesichert sind, erfährt man in der vorliegenden komplett überarbeiteten Broschüre, die der renommierte Autor Prof. Dr. Gernot Keyßer für die Rheuma-Liga verfasst hat.

Die Lektüre dient als erste Orientierung. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten, starkem Über- oder Untergewicht, Osteoporose oder Osteoporosegefährdung durch langjährige Kortisoneinnahme ist es wichtig, die individuelle Beratung durch erfahrene Ernährungsberater zu nutzen. Spezielle Informationen werden auch zum Beispiel während eines Reha-Aufenthaltes angeboten. Ebenso lohnt eine Nachfrage bei der örtlichen Rheuma-Liga oder beim Rheumatologen.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern, dass sie viele neue Anregungen für ihren eigenen Speiseplan entdecken. Guten Appetit!

Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'R. Schmale-Grede'.

Rotraut Schmale-Grede
Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga
Bundesverband e.V.



Vorwort	5
1 Kann man durch gute Ernährung einer rheumatischen Erkrankung vorbeugen?	8
1.1 Rheuma ist nicht gleich Rheuma – und Diät nicht gleich Diät!	9
1.2 Möglichkeiten und Grenzen der Diät	11
1.3 Gicht-Arthritis – ein Sonderfall in der Rheumatologie	12
1.4 Osteoporose – ein Kapitel für sich	14
2 Kann ich meine rheumatische Erkrankung durch Ernährungsumstellung günstig beeinflussen?	16
2.1 Gibt es Ernährungs- oder Lebensweisen, die das Risiko für eine rheumatische Erkrankung erhöhen?	17
2.2 Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte – leichter gesagt als getan	18
2.3 Gibt es Nahrungsmittel mit antirheumatischer Wirkung?	18
2.4 Welche Nahrungsmittel schaden dem Körper?	20
2.5 Fasten – pro und contra	21
2.6 Die Spätfolgen rheumatischer Erkrankungen – so beugen Sie vor	22
3 Rheuma zehrt an der Substanz – Wie gleiche ich den Mangel aus?	24
3.1 Nahrungsergänzungstoffe – die Qual der Wahl	25
3.2 Vitaminpräparate	26
3.3 Mineralstoffe	27
3.4 Eiweiß- und Knorpelschutzpräparate	28
3.5 Probiotika	28
4 Genuss ohne Reue – Rezepte für den Alltag mit Rheuma	30
5 Tipps zum Shoppen und Kochen	42
5.1 Beim Einkaufen	43
5.2 In der Küche	44
5.3 Wenn Gäste kommen	46
Im Einsatz für rheumakranke Menschen	48
Anschriften der Deutschen Rheuma-Liga	50
Informationsmaterial der Deutschen Rheuma-Liga	52

1 Kann man durch gute Ernährung einer rheumatischen Erkrankung vorbeugen?

