Feelinx®
Mein Gefühl. Mein Leben.
Mein Begleiter.

Ernährung
bei rheumatoider Arthritis

HEXAL
A Sandoz Brand

www.hexal.de

Inhaltsverzeichnis

Häufig gestellte Fragen

Zusammenhänge zwischen Ernährung und rheumatischen Erkrankungen? 4

Umstellung der Ernährung – Verzicht auf Medikamente? 7

Welche Diätformen sind für Rheumapatient*innen geeignet? 10

„Gute“ und „schlechte“ Nahrung für meine Krankheit? 11

Glutenfreie Ernährung anstreben? 12

Ernährung bei Gicht die gleiche wie bei Rheuma? 13

Heilfasten für Rheumapatient*innen hilfreich? 14

Nahrungsergänzungsmittel bei Rheuma und Arthrose? 16

Wieviel Fleisch sollten Rheumapatient*innen essen? 18

Sollten Rheumapatient*innen Fisch essen? 19

Darf ich als Rheumapatient*in Alkohol trinken? 20

Welches Körpergewicht sollte ich anstreben? 24

Ernährung auf zusätzliche Osteoporose einstellen? 22

Rezepte bei rheumatoider Arthritis 24

Liebe Patient*innen,

die Diagnose einer **entzündlichen Gelenk- oder Wirbelsäulenerkrankung** stellt für viele Betroffene einen Einschnitt im Leben dar, der Fragen auslöst, Sorgen bereiten und zu Ängsten führen kann.

Die gute Nachricht ist: Die moderne Medizin ist in vielen Fällen in der Lage, die Symptome dieser Erkrankungen zum Verschwinden zu bringen und Folgeschäden zu vermeiden. Dennoch fragen sich viele Erkrankte, **was sie selber tun können, um mit einer Anpassung der bisherigen Lebensweise den Verlauf der Krankheit günstig zu beeinflussen**. Ist es vielleicht möglich, die Einnahme von Medikamenten ganz zu vermeiden, wenn man nur eine konsequente Diät einhält? Kann man das Leiden durch „entgiftende“ oder „ausleitende“ Maßnahmen loswerden? Helfen Nahrungsergänzungsmittel?

Außerdem wird sich oft die Frage gestellt, ob man in der Vergangenheit **Fehler bei der Ernährung** oder anderen Lebensgewohnheiten gemacht hat, die zur Krankheitsentstehung beigetragen haben könnten.

Die vorliegende Broschüre soll Ihnen einen Überblick über den aktuellen Wissenstand zur Frage der **Ernährung bei rheumatoider Arthritis** liefern und Antworten auf häufig gestellte Fragen geben. Auch wenn es sich bei diesem Heft nicht um ein wissenschaftliches Werk im eigentlichen Sinne handelt, beruhen die **Aussagen auf geprüften Erkenntnissen der modernen wissenschaftlichen Medizin**.

Wir wünschen **viel Freude beim Lesen** und besten **Erfolg beim Nachkochen der Rezepte**.

Prof. Dr. med. Gernot Keyßer

HEXAL
A Sandoz Brand

Gibt es Zusammenhänge zwischen der Ernährung und der Entstehung rheumatischer Erkrankungen?

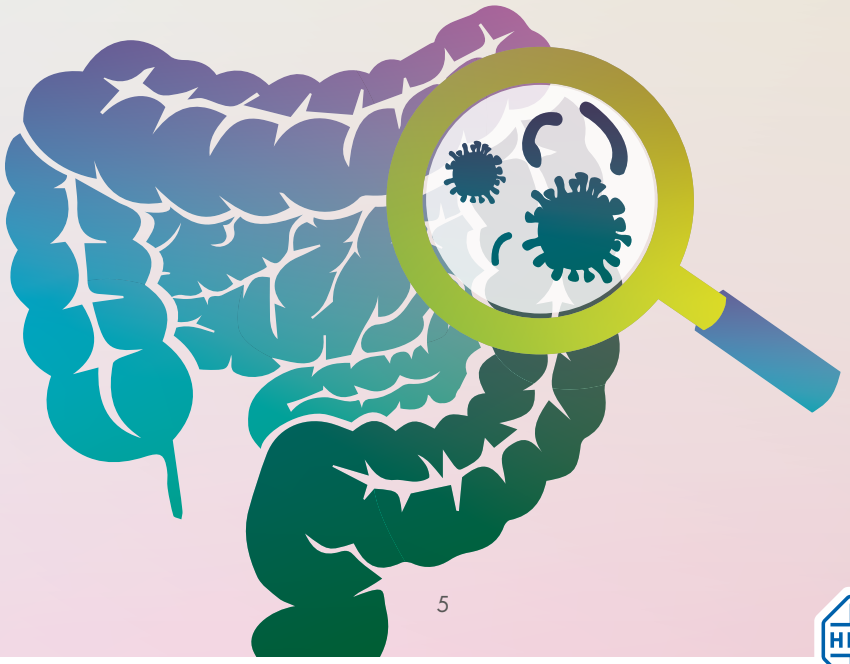
Wissenschaftler*innen aus aller Welt untersuchen seit Jahren unser **Mikrobiom**. Als Mikrobiom wird dabei die Gesamtheit der im und am Körper lebenden **Mikroorganismen** bezeichnet. Vor allem unser Darm, aber auch die Haut, die Mundhöhle und viele andere Stellen des Körpers sind mit großen Mengen von Bakterien und Pilzen besiedelt, die zahlreiche, oft für uns lebensnotwendige Funktionen ausüben. In Folge können Störungen des Mikrobioms entzündliche Erkrankungen begünstigen.

Menschen mit unterschiedlicher Ernährungsweise unterscheiden sich auch im Mikrobiom voneinander. Bei einigen rheumatischen Erkrankungen, zu denen auch die **rheumatoide Arthritis gehört**, gibt es **erste Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen Mikrobiom und Krankheit**. Allerdings sind wir noch weit entfernt davon, mit präzisen Eingriffen in das Mikrobiom rheumatische Erkrankungen gezielt zu behandeln.

Dafür lernen wir die Auswirkungen unserer Ernährung auf das Risiko für rheumatische Erkrankungen immer besser kennen. So wurde in den letzten Jahren in einer amerikanischen Studie nachgewiesen, dass **eine gesunde Ernährung das Risiko für eine rheumatoide Arthritis spürbar senken kann**. Dabei wurden Frauen mit einer jahrelang gesunden Ernährung mit solchen verglichen, die sich im gleichen Zeitraum ungesund ernährt haben.

Als „gesund“ wurde dabei vor allem ein hoher Anteil von **Vollkornprodukten, Nüssen, Obst, Gemüse sowie pflanzlichen Ölen und Fetten** im Speiseplan betrachtet. Auch ein geringfügiger Alkoholkonsum wurde als gesund eingestuft – darunter verstand man die Einnahme von höchstens (!) einem kleinen Bier (250 Milliliter) oder einem halben Schoppen Wein (100 Milliliter) an maximal 5 Tagen in der Woche.

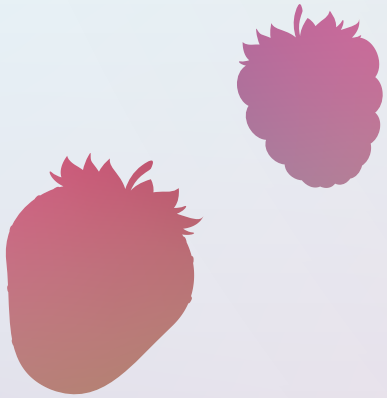
Als ungesund wurde ein hoher Anteil von rotem Fleisch (z. B. Schwein und Rind) sowie Softdrinks, Kochsalz und gesättigten Fetten (Butter und Schmalz) eingestuft. In der genannten Untersuchung hatten Personen mit gesunder Ernährung ein messbar geringeres Risiko für eine rheumatoide Arthritis.



HEXAL
A Sandoz Brand

In Zahlen ausgedrückt: Wenn von 300 Personen bei ungesunder Ernährung drei im Laufe ihres Lebens an einer rheumatoiden Arthritis erkranken, sind dies bei gesunder Ernährung nur noch zwei. Stärker als durch ungesunde Ernährung wird das Risiko für eine rheumatoide Arthritis jedoch vom Rauchen erhöht. In den letzten Jahren wurde deutlich, dass Raucher, die sich zusätzlich ungesund ernähren, ihr Erkrankungsrisiko noch einmal deutlich steigern. Dies gilt vor allem für die Kombination aus Rauchen und Übergewicht sowie Rauchen und sehr kochsalzreicher Nahrung.

Trotz dieser eindeutigen Zahlen können natürlich auch Menschen an einer rheumatoiden Arthritis erkranken, die nie geraucht und sich stets gesund ernährt haben – so wie ein Sicherheitsgurt im Auto das Unfallrisiko senkt, aber eben nicht völlig aufhebt.



Bei mir wurde eine rheumatoide Arthritis diagnostiziert. Könnte ich durch eine Umstellung der Ernährung erreichen, dass ich keine Medikamente einnehmen muss?

In der Rheumatherapie geht es nicht darum, das Leiden entweder mit der klassischen „Schulmedizin“ oder einer Ernährungsumstellung zu behandeln. **Moderne Rheumamedikamente sind wirksam und verträglich** – und sie schützen vor den „**Nebenwirkungen**“ der Erkrankung:

- Gelenkzerstörung
- Schmerzen
- Müdigkeit
- verkürzte Lebenserwartung

Eine **Ernährungstherapie allein** kann den **Krankheitsverlauf nicht nachhaltig verbessern**, vor allem nicht in akuten Schubsituationen. Sie schützt nach heutigen Erkenntnissen auch nicht vor der Gelenkzerstörung. Außerdem kann eine radikale Umstellung der Ernährung einen großen Eingriff in die Lebensqualität darstellen; selbst schädliche Wirkungen sind dann nicht immer auszuschließen.

Daher gilt es, in der Ernährung von Rheumapatient*innen Extreme zu vermeiden. Jede Ernährungsform sollte auch vollwertig sein; also alle lebensnotwendigen Stoffe in der richtigen Menge, im richtigen Mischungsverhältnis und in der richtigen Form enthalten.

HEXAL
A Sandoz Brand

Bevor auf die Bedeutung einzelner Ernährungsformen für die Aktivität entzündlicher Gelenkerkrankungen eingegangen wird, seien zunächst einige wichtige Begriffe erklärt:

Mittelmeerkost …

… oder mediterrane Diät beschreibt eine Ernährungsform, wie sie vor etwa 100 Jahren in einigen Staaten des Mittelmeerraums praktiziert wurde. Charakteristisch ist der **hohe Anteil von Gemüse und Früchten** auf dem Speiseplan. **Wichtige Proteinquellen sind Fisch und Meeresfrüchte**. Dazu kommen **Nüsse und Vollkornerzeugnisse**. Rotes Fleisch wird nur sparsam eingesetzt. Milchprodukte werden vor allem in mageren Zubereitungsformen genossen: Joghurt, Käse, Quark. Dazu kommt die verdauungsfördernde Wirkung reichlich verwendeter **Gewürze**. Wesentliche Quelle von Fetten ist **Olivenöl**. Zucker wird durch getrocknete Früchte und Honig ersetzt; Rotwein wird zu den Mahlzeiten gereicht.

Vegetarismus …

… oder vegetarische Ernährung **verzichtet auf Fleisch, Fisch und Fleischprodukte** wie Wurst oder Schinken. Der Genuss von Eiern und Milch sowie Milchprodukten wird gestattet (Ovo-Lacto-Vegetarismus).

Veganismus …

… **verzichtet auf alle Lebensmittel, die tierische Bestandteile enthalten.** Veganer*innen nehmen also weder Eier noch Milch, aber auch keinen Honig zu sich. Auch Produkte, die Gelatine enthalten, werden abgelehnt. Diese Ernährungsform **erfordert die Zufuhr von Vitamin B12**, welches ausschließlich in tierischen Produkten enthalten ist. Eiweißquellen sind Sojaprodukte und Hülsenfrüchte. Ein Mangel an lebenswichtigen Eiweißbestandteilen (essentiellen Aminosäuren) ist bei unsachgemäßer Ernährung möglich.

Glutenfreie Kost …

… **schließt alle Getreideprodukte aus, die Gluten**, das sogenannte „Klebereiweiß" enthalten. Dazu gehören v. a. Weizen, Roggen und Gerste. Diese Kostform ist erforderlich für Patient*innen mit einer Zöliakie, also einer angeborenen oder erworbenen Überempfindlichkeit gegen Gluten, wird jedoch auch von manchen Nicht-Erkrankten bevorzugt.

Hypoallergene Diätformen …

… verzichten auf **Nahrungsmittelbestandteile, die Allergien auslösen** könnten. Oft werden Betroffene vor Beginn einer solchen Diät auf Nahrungsmittelallergene getestet, welche dann von der Nahrung ferngehalten werden.

HEXAL
A Sandoz Brand

Ist eine der vorgestellten Diätformen als Rheumadiät geeignet?

Wissenschaftliche Untersuchungen an Rheumapatient*innen gibt es zu den meisten der vorgestellten Kostformen. **Die am besten fundierten Untersuchungen existieren für die Mittelmeerkost.** Diese wirkt für Rheumapatient*innen auf zwei verschiedenen Wegen: Zum einen wurde gezeigt, das Patient*innen mit einer rheumatoiden Arthritis, die sich nach intensiver Schulung über mehrere Monate hinweg mit Mittelmeerkost ernährten, bezüglich ihrer Gelenkschmerzen etwas besser fühlten als Mitpatient*innen unter Normalkost. Die Verbesserung erreichte zwar nicht die Größenordnung, wie sie unter einem der neuen Rheumamedikamente erreicht wird, aber eine unterstützende Wirkung ist anzunehmen.

Der wahrscheinlich wichtigere Aspekt der Mittelmeerkost: **Diese Lebensweise senkt nachweislich das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.** Diese beiden Probleme treten bei rheumatoider Arthritis deutlich häufiger auf als bei gesunden Menschen. Daher kann man Patient*innen mit rheumatoider Arthritis zu dieser Kostform raten. Wenn Sie die im Rezeptteil aufgeführten Speisen ausprobieren, werden Sie jedoch merken, dass Mittelmeerkost nicht gleichzusetzen ist mit den Gerichten, die heute oft in griechischen oder italienischen Restaurants serviert werden.

Salami-Pizza, Tiramisu oder Gyros mit Tzaziki sind in ihrer Nährstoffzusammensetzung oft nicht besser als Fast-Food.

Gut zu Wissen:

Gut zubereitete Mittelmeerkost ist schmackhaft und abwechslungsreich; die Freude an gutem Essen geht Ihnen nicht verloren!

Gibt es einzelne „gute“ und „schlechte“ Nahrungsmittel für meine Erkrankung?

In der Praxis beobachten Rheumatolog*innen immer wieder Patient*innen, die nach Aufnahme bestimmter Speisen und Getränke mehr Gelenkschmerzen und -Schwellungen angeben. Dabei werden jedoch ganz verschiedene Beispiele genannt: häufig Fleisch, aber auch Süßwaren, Wein, Softdrinks, Zitrusfrüchte oder Kaffee. Andere Patient*innen bemerken eher eine Verbesserung unter einigen Lebensmitteln.

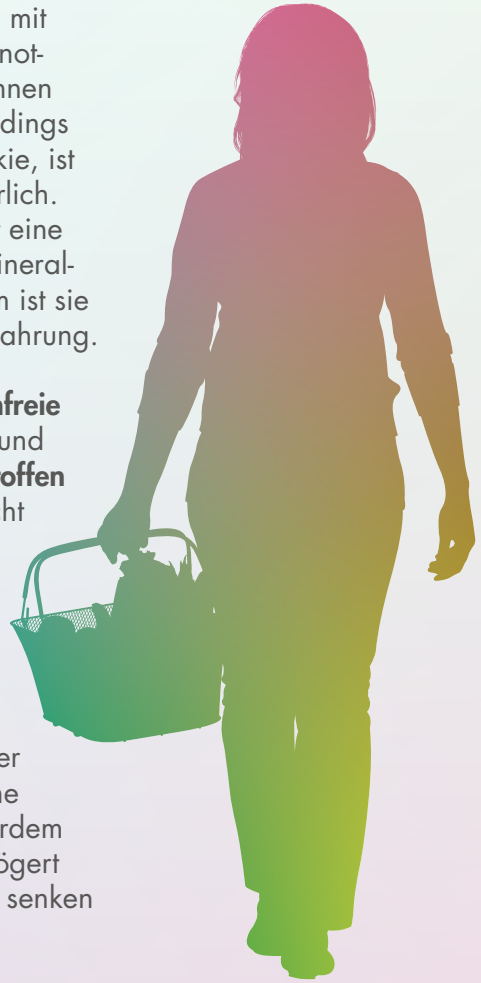
Daher gilt:

Beobachten Sie eine Zunahme Ihrer Gelenkschmerzen unter einer bestimmten Kost, sollte dies ernst genommen werden. Besprechen Sie mit Ihren Ärzt*innen, ob Sie die entsprechenden Lebensmittel besser meiden sollten.

HEXAL
A Sandoz Brand

Sollte ich als Rheumapatient*in eine glutenfreie Ernährung anstreben?

Eine glutenfreie Kost ist für Patient*innen mit **Glutenunverträglichkeit (Zöliakie)** lebensnotwendig. Auch Rheumapatient*innen können zusätzlich an einer Zöliakie leiden, allerdings ist dieser Fall selten. Besteht keine Zöliakie, ist eine glutenfreie Ernährung nicht erforderlich. Ein Nutzen ist nicht belegt; dafür enthält eine glutenfreie Kost nicht selten zu wenig Mineralstoffe und zu wenig Vitamine. Außerdem ist sie in aller Regel teurer als herkömmliche Nahrung.



Der größte Nachteil ist, dass eine **glutenfreie Kost auch Vollkornprodukte ausschließt** und damit eine wichtige Quelle von **Ballaststoffen** fehlt. Diese Stoffe werden vom Darm nicht aufgenommen, sondern unverdaut wieder ausgeschieden. Sie haben wichtige Funktionen:

Ballaststoffe binden Wasser, erhöhen die Stuhlmenge und regen so die Darmtätigkeit an. Zusätzlich verstärkt der besser gefüllte Darm das Sättigungsgefühl – eine „Ess-Bremse“ gegen Übergewicht. Außerdem sorgen sie dafür, dass Zuckerstoffe verzögert in die Blutbahn abgegeben werden und senken so das Diabetes-Risiko.

Mein/e Partner*in ist an einer Gicht erkrankt und soll sich dementsprechend ernähren. Gelten die gleichen Prinzipien auch für mich als Rheumapatient*in?

Eine Gicht entsteht durch die Ansammlung von überschüssiger Harnsäure im Körper. Harnsäurekristalle können zu heftigen Gelenkentzündungen und zu Nierensteinen führen. Diese Substanz findet sich als Endprodukt von Nahrungsbestandteilen, die vor allem in Fleisch und Innereien enthalten sind. Alkohol und Softdrinks können das Gicht-Risiko erhöhen.

Die Diätempfehlungen für rheumathoide Arthritis und Gicht enthalten viele Gemeinsamkeiten:

- Einschränkung des Fleischkonsums
- Deutliche Einschränkung der Alkohol-Aufnahme
- Vermeidung von stark gesüßten Getränken
- Schwerpunktsetzung auf Obst und Gemüse

Die Empfehlungen sind jedoch nicht völlig deckungsgleich:
Fisch und Meeresfrüchte sind für rheumatoide Arthritis-Patient*innen gut; für Gichtpatient*innen können sie problematisch sein.

HEXAL
A Sandoz Brand

Meine Bekannte hat mir Heilfasten empfohlen, damit ich mich mal richtig entschlacken kann. Ist das für mich als Rheumapatient*in hilfreich?

Es gibt tatsächlich wissenschaftliche Untersuchungen zu den **Auswirkungen von kurzen Fastenperioden (1–2 Wochen)**. Derartige Maßnahmen wurden an Patient*innen mit milder und stabil eingestellter rheumatoider Arthritis durchgeführt. Eine **leichte Verminderung von Gelenkschmerzen** ließ sich dabei feststellen; **jedoch keine grundlegende Verbesserung der Krankheitsaktivität**.

Auch wenn die Vorstellung von einer „Reinigung" oder „Entschlackung" durch Fasten einleuchtend klingt, ist die Wirkung eines Nahrungsentzuges sicher nicht darauf zurück zu führen. Die rheumatoide Arthritis ist keine „Vergiftung" und es wurde bisher nicht nachgewiesen, dass Fasten tatsächlich Giftstoffe aus dem Körper entfernt.

Als sicher gilt, dass eine **Fastenkur körpereigene, entzündungshemmende Stoffe – Glucocorticoide – vermehrt freisetzt**, sodass ein ähnlicher Effekt wie durch das Fasten wahrscheinlich auch mit einer Prednisolon-Therapie erreicht werden könnte. Ein Grund für das Fasten ist manchmal die Hoffnung, damit überflüssige Pfunde loszuwerden.

Hier sollten die Erwartungen nicht zu hoch angesetzt werden:
Der Gewichtsverlust kommt in den ersten Tagen vor allem durch die Darmentleerung zustande. Parallel dazu werden kurzfristig verfügbare Energiespeicher, z. B. in der Leber, abgebaut. Fettreserven werden leider erst spät mobilisiert. Beim Fasten kann es jedoch zum Abbau von Eiweiß aus Muskulatur, Knochen und anderen Geweben kommen. Das ist ein bei aktiver rheumatoider Arthritis absolut unerwünschter Effekt.

Daher sind …

… Fastenkuren allenfalls bei übergewichtigen Patien*innten mit stabil eingestellter rheumatoider Arthritis anzuraten. Diese Kuren sollten von Ärzt*innen mit Erfahrung in der Diättherapie durchgeführt werden.

HEXAL
A Sandoz Brand

Nahrungsergänzungsmittel bei Rheuma und Arthrose werden oft mit dem Zusatz „Klinisch getestet“ beworben. Sind diese Präparate empfehlenswert?

Der wichtigste Rat zu diesem Thema:

Sprechen Sie darüber mit Ihren Rheumatolog*innen. In den Zeitungen kursieren immer wieder Nachrichten über angebliche „Super-Nahrungsmittel“ oder Nahrungsergänzungsstoffe, die erstaunliche Wirkungen bei Patient*innen mit Gelenkschmerzen entfalten sollen. Oft klingen die Zutaten exotisch, stammen aus weit entfernten Ländern und enthalten geheimnisvolle Rezepturen.

Dabei sagen Angaben wie **„Klinisch getestet!“ oder „Wissenschaftlich geprüft!“** erst einmal **nichts darüber aus, wie dieser Test ausgefallen ist**, und ob die gemessenen Effekte für den einzelnen Patient*innen tatsächlich hilfreich sind.

Als Grundsatz kann gelten, …

… dass alle notwendigen Stoffe, die wir zum Leben brauchen, aus der normalen täglichen Ernährung stammen sollten. In nur wenigen Fällen sind Nahrungsergänzungsmittel erforderlich, wenn etwa ein Eisenmangel vorliegt oder zum Schutz der Knochen bei Prednisolon-Therapie Vitamin D verordnet wird. Derartige Mittel müssen Sie nicht selber kaufen, da diese Präparate von den Krankenkassen erstattet werden.

Patient*innen, die unter Schmerzen leiden, aber keine handelsüblichen Schmerzmittel einnehmen wollen, können gegebenenfalls einen Therapieversuch mit **Fischöl-Kapseln oder anderen Präparaten** unternehmen, die mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren wie EPA und DHA[1] enthalten. Diese Präparate können nachweislich Schmerzen lindern, wenn sie in ausreichend hoher Dosis (mindestens 2,5 bis 3 Gramm EPA und DHA) und lange genug (2–3 Monate) eingenommen werden.

[1] EPA: Eicosapentaen-Säure, DHA: Docosahexaen-Säure

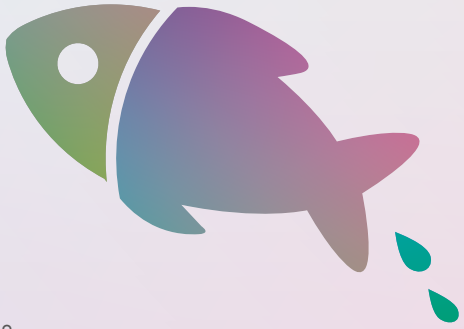
HEXAL
A Sandoz Brand

Wieviel Fleisch sollte ich als Rheumapatient*in essen? Brauche ich als chronisch kranke Person nicht sogar besonders viel tierisches Eiweiß?

Eine ausreichende **Eiweißzufuhr** muss **nicht ausschließlich über tierisches Protein** erreicht werden. Viele pflanzliche Nahrungsmittel enthalten nennenswerte Mengen an Eiweiß. Zu nennen sind dabei **Sojaprodukte, Haferflocken, Leinsamen und Nüsse**, aber auch **Hülsenfrüchte**, **Mangold** und **Fenchel**. Der Proteingehalt von Kartoffeln ist zwar nicht hoch, dafür ist das in ihnen enthaltene Eiweiß sehr wertvoll.

Bei tierischen Nahrungsmitteln ist „rotes" Fleisch (also Schwein, Rind und Wild) auch wegen den oft hohen Anteilen an entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren nur mit Zurückhaltung zu genießen. Besonders bewusst sollte mit Fleischprodukten wie Wurst und Schinken umgegangen werden, da diese viel Kochsalz enthalten können – ein Faktor für die Entstehung von Bluthochdruck.

Allerdings wird eine **ausschließlich pflanzliche (also vegane) Ernährung für Rheumatiker*innen nicht empfohlen**. Bei einer Ernährung, die pflanzliche Produkte in den Vordergrund stellt, nicht auf Milchprodukte und Eier verzichtet und sich im Wesentlichen auf eine Fleischmahlzeit pro Woche beschränkt, ist ein ernährungsbedingter Eiweißmangel nicht zu erwarten.



Ich lese immer wieder, dass Rheumapatient*innen Fisch und Fischölkapseln zu sich nehmen sollen. Ich kann Fisch aber nicht ausstehen. Gibt es keine andere Lösung für mich?

Fisch und Fischölkapseln enthalten Fettsäuren, die zu den Nahrungsfetten gehören. Diese haben grundsätzlich zwei Gesichter: Sie sind gute Energielieferanten und gewährleisten die Aufnahme lebensnotwendiger Vitamine (A, D, E, K) über den Darm.

Fett dient als Energiespeicher, polstert druckempfindliche Körperregionen und schützt uns vor Auskühlung. Andererseits tragen Transfette (vor allem in Fertigprodukten) zum Risiko für Gefäßschäden bei; begünstigen somit Herzinfarkte und Schlaganfälle.

Mit der Nahrung nimmt unser Körper **entzündungshemmende (Omega-3) und entzündungsfördernde Fettsäuren (Omega-6)** auf. Fetter Seefisch (zum Beispiel Matjes und Makrele) ist eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren. Allerdings können auch pflanzliche Öle das Gleichgewicht zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren günstig beeinflussen.

Sehr gut geeignet ist …

… das in der Mittelmeerkost vorrangig eingesetzte **Olivenöl**. Auch Leinöl, Raps- und Walnussöl haben ein **gutes Fettsäureverhältnis**. Eine Deckung der Omega-3-Zufuhr durch Pflanzenöle ist daher möglich und auch im Hinblick auf unsere **stark überfischten Weltmeere** empfehlenswert.

HEXAL
A Sandoz Brand

Ich muss Methotrexat als Rheuma-Medikament einnehmen und mein/e Ärzt*in hat mich deshalb vor Alkohol gewarnt. Darf ich als Rheumapatient *in denn überhaupt Alkohol trinken, auch wenn das gut für mein Rheuma sein soll?

Beim Thema des Alkoholkonsums muss sehr eindringlich an die Verantwortung der Patient*innen appelliert werden: In der Tat kann Alkohol in sehr geringen Mengen (siehe oben) vor einer rheumatoiden Arthritis schützen. Auch der Verlauf einer rheumatoiden Arthritis kann durch den Verzehr von geringen Alkoholmengen günstig beeinflusst werden.

Patient*innen, die das Rheuma-Medikament Methotrexat (MTX) einnehmen, müssen Alkohol nicht vollständig meiden.

Dabei gilt jedoch:

Sowohl die günstige Wirkung auf den Behandlungsverlauf als auch die Verträglichkeit von MTX und Alkohol beziehen sich auf geringe Mengen Alkohol: **höchstens 8 g pro Tag** – entsprechend 250 ml Bier, 100 ml Wein oder 20 ml höherprozentiger Alkoholika (bis 40 Vol %) an maximal fünf Tagen die Woche.

Werden diese Mengen überschritten, kann sich die positive Wirkung **rasch in das Gegenteil verkehren**: Dann drohen Leberschäden in Kombination mit MTX; auch die Entzündungsaktivität steigt wieder an.

Ich kämpfe als Rheumatiker*in seit Jahren gegen mein Übergewicht, indem ich regelmäßig Sport treibe. Dennoch fällt es mir schwer, mein Gewicht zu reduzieren (derzeit wiege ich 82 kg, meine Körpergröße ist 1,70 m). Welches Körpergewicht sollte ich anstreben?

Mit den mitgeteilten Maßen haben Sie einen Body-Mass-Index (BMI) von etwa 28,4. Das entspräche einem leichten Übergewicht. Studien haben gezeigt, dass ausgesprochen fettleibige Personen (mit einem BMI von deutlich über 30), aber auch sehr schlanke Personen schlechtere Ergebnisse in der Rheumatherapie aufweisen.

Mit den angegebenen Maßen müssen Sie nicht unzufrieden sein, denn Patient*innen mit einem BMI zwischen 25 und 30 haben in einigen wissenschaftlichen Studien zur Langzeitbehandlung der rheumatoiden Arthritis durchaus günstig abgeschnitten.

Außerdem spricht es für Sie, dass Sie regelmäßig Sport treiben:

Die positiven Auswirkungen von Fitnessübungen auf das Risiko von Herz- und Kreislauferkrankungen, aber auch auf den Erfolg der Rheumabehandlung sind wissenschaftlich gut belegt. Daher sollten Sie Ihr Gewicht halten und in Ihren Bemühungen um körperliche Fitness nicht nachlassen.

Mein/e Rheumatolog*in hat bei mir eine Osteoporose festgestellt. Wie kann ich meine Ernährung darauf einstellen?

Rheumapatient*innen haben aus mehreren Gründen ein erhöhtes Osteoporose-Risiko: Dazu gehören die Gelenkentzündung an sich, der damit verbundene Bewegungsmangel und die Einnahme von Prednisolon. Außerdem wird das Risiko einer Osteoporose erhöht, wenn zwei Komponenten in der Nahrung fehlen: **Calcium und Vitamin D**.

Die Minerale unserer Knochen enthalten viel **Calcium**. Daher ist es wichtig, dass uns unsere Nahrung ausreichend mit Calcium versorgt. Milch und Milchprodukte sind eine wichtige und gut verfügbare Calciumquelle, wobei Magermilchprodukte zu bevorzugen sind. Auch Personen mit Milch-Unverträglichkeit können ihre Calcium-Zufuhr sichern, z. B. über calciumreiche Mineralwässer. Zudem gibt es calciumreiches Gemüse (z. B. Fenchel und Brokkoli). **Auch Fisch enthält nennenswerte Calciummengen.**

Laktose-Intoleranz

Personen mit **Laktose-Intoleranz** können auf lactosereduzierte Milchprodukte und Käsesorten ausweichen. Die Einnahme von zusätzlichen Calciumpräparaten sollten Sie jedoch unbedingt mit ihren Rheumatolog*innen absprechen: **Eine zu hohe Calcium-Zufuhr könnte auch Gefäßschäden begünstigen.**

Vitamin D sorgt dafür, dass das über die Nahrung aufgenommene Calcium in die Knochen eingebaut wird. Außerdem fördert diese Substanz Muskelkraft und Geschicklichkeit – ein Vitamin-D-Mangel erhöht die Sturzneigung.

Vitamin D ist ein Hormon, dessen Vorstufen im Körper gebildet werden. Das eigentliche Vitamin D entsteht unter Einwirkung des **Sonnenlichts** in der Haut. Ein Mangel an Sonnenlicht fördert die Entstehung einer Osteoporose. Empfohlen wird daher ein täglicher Aufenthalt im Freien von mindestens 30 Minuten, wobei mindestens Gesicht und Unterarme der Sonne ausgesetzt sein sollten. **Wer sich dabei außerdem sportlich betätigt, nützt seinen Knochen doppelt!**

Zu beachten ist …

… dass stark **phosphathaltige Lebensmittel wie Cola oder manche Wurstsorten** die Aufnahme von Calcium aus dem Darm behindern. Große Mengen an Koffein und Alkohol fördern den Calciumverlust über die Niere, während ein **moderater Genuss** von Kaffee und alkoholischen Getränken **ohne Folgen für die Knochendichte** bleibt.

HEXAL
A Sandoz Brand

1. Chia-Pudding mit Beeren, Banane, Nüssen (2 Personen)

Zutaten:

- 250 ml Reis-, Mandel- oder Hafermilch, alternativ fettarme Kuhmilch
- 3 EL Chiasamen
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL Kardamom
- 100 g TK-Blaubeeren, aufgetaut

Zum Servieren:

- 1 Banane, geschält, längs halbiert
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Kokosöl
- 1 kleine handvoll Walnüsse, grob zerkleinert
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 TL Zimtpulver
- 1 EL Mandelmus
- Kokoschips

Die aufgetauten Blaubeeren in einer Schale mit der Gabel zu einem Mus zerdrücken. Die Milch mit den Chiasamen, Salz, Zitronensaft und Kardamom in einem hohen Gefäß verrühren und ca. 30 Minuten quellen lassen. Dabei hin und wieder umrühren. Anschließed das Blaubeermus hinzufügen und unter den Chia-Pudding mischen. In einer Pfanne Kokosöl und Ahornsirup erhitzen, Zimt und Ingwer einrühren und Walnüsse darin rösten. Aus der Pfanne nehmen. Bananenhälften in die Pfanne geben und von jeder Seite 1 – 2 Minuten erwärmen. Chiapudding auf Schalen verteilen, Banane in die Mitte platzieren und mit Nüssen, Kokoschips und Mandelmus garnieren.

HEXAL
A Sandoz Brand

2. Birnen-Avocado-Smoothie (2 Personen)

Zutaten:

- ¼ Avocado
- 1 große oder 2 kleine Birnen
- 1 ausgepresste Orange
- 50 g Babyspinat
- 1 TL Zitronensaft

Avocado halbieren, den Kern entfernen und mit einem Löffel aus der Schale lösen. Obst schälen, das Kerngehäuse der Birnen entfernen und Birnen sowie Orange grob zerkleinern. Den Babyspinat gründlich waschen. Alle Zutaten in einem Mixer oder mit einem Pürierstab gut pürieren.

HEXAL
A Sandoz Brand

3. Feldsalat mit Avocado, Orange und Räucherforelle (2 Personen)

Zutaten:

- 125 g Räucherforellenfilet
- 1 Orange oder Grapefruit
- 1 große Avocado
- 100 g Feldsalat oder gemischter Kräutersalat
- 150 g Salatgurke
- 30 ml Olivenöl
- ½ TL Senf
- 10 g Meerrettich, frisch oder aus dem Glas

Das Räucherforellenfilet aus der Packung nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Die Schale der Orange oder Grapefruit mit dem Messer entfernen und durch Schneiden entlang der Trennwände die Filets herauslösen. Die Fruchtreste gut ausdrücken. Den dabei austretenden Saft auffangen. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben und in Spalten schneiden.

Den Feldsalat gut waschen, trocken schleudern und auf 2 Teller verteilen. Gurke waschen, ggf. schälen, in feine Scheiben schneiden und auf den Salat geben. Avocado und Orangen- oder Grapefruitfilets darauf anrichten. Olivenöl, Orangen- oder Grapefruitsaft, Senf mit Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und über den Salat geben. Das Forellenfilet in kleinere Stück teilen, auf den Portionen verteilen und nach Bedarf mit Meerrettich garnieren.

HEXAL
A Sandoz Brand

4. Gemüsesuppe mit Pesto (4 Personen)

Zutaten:

- 3 Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 200 g feine grüne Bohnen
- 2 Stangen Sellerie
- 2 große Möhren
- 2 große Kartoffeln
- 1 dünne Stange Lauch
- 1 kleine Zucchini
- 3 EL Olivenöl oder Rapsöl
- 2 l Gemüsebrühe
- 2 Zweige Thymian
- 2 Blätter Lorbeer
- 100 g kleine Suppennudeln

Zum Servieren:

Geriebener Parmesan nach Belieben und Basilikumpesto.

Die Tomaten waschen, evtl. häuten, entkernen und grob würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das übrige Gemüse waschen und putzen. Die grünen Bohnen in mundgerechte Stücke teilen. Den Staudensellerie in Scheiben schneiden. Die Möhren und Kartoffeln schälen und grob würfeln. Den Lauch in fingerbreite Ringe, die Zucchini in kleine Würfel schneiden. In einem großen Topf das Öl auf niedrige Temperatur erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Alle Gemüsesorten außer den Tomaten hinzufügen und die Gemüsebrühe dazugießen. Die Thymianzweige waschen und mit den Lorbeerblättern dazugeben. Die Temperatur erhöhen, die Suppe aufkochen und ca. 5 Minuten offen weiterkochen.

In einem zweiten Topf Salzwasser aufkochen, die Nudeln hineingeben und 1–2 Minuten kürzer als die angegebene Garzeit bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Die Tomaten und die Nudeln zur Suppe geben und weitere 5 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Lorbeerblatt herausnehmen. Die Suppe in einen Teller geben, mit dem Pesto servieren und nach Belieben mit Parmesankäse bestreuen.

HEXAL
A Sandoz Brand

5. Gewürz-Linsendal mit gebratenem Tofu (4–6 Personen)

Zutaten:

- 2 EL natives Kokosöl
- 1 Zwiebel geschält
- 3 Knoblauchzehen, geschält
- 1 EL geriebener frischer Ingwer
- 1 EL Currypulver
- 1 TL gemahlenes Kurkuma
- ¼ TL Chilipulver
- 3 festkochende Kartoffeln, geschält
- 2 Karotten, geputzt und geschält
- 200 g rote Linsen, abgespült
- 1–1,3 l Gemüsebrühe
- 3 Tomaten, gewürfelt
- Meersalz

Zum Servieren:

1–2 EL Rapsöl, 100 g fester Tofu, Frisches Koriandergrün, Fettarmer Naturjoghurt

In einem Topf bei niedriger Temperatur das Kokosöl erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken in den Topf geben und 5 Minuten anschwitzen, dann den Ingwer und die Gewürze hinzugeben und weitere 3 Minuten unter Rühren anschwitzen.

Kartoffeln und Karotten in kleine Würfel schneiden, zu den Zwiebeln in den Topf geben und 5 Minuten mitgaren. Danach die Linsen und die Brühe hinzufügen, mit Salz würzen und zum Kochen bringen. Die Temperatur reduzieren und alles etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Hin und wieder umrühren und nach Bedarf noch etwas Brühe hinzufügen. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit die Tomaten hinzufügen und einrühren.

Den Tofu in Würfel oder Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und den Tofu anbraten bis er leicht gebräunt ist. Jede Portion Dal mit Tofu und Korianderblättern servieren, dazu Joghurt reichen.

HEXAL
A Sandoz Brand

6. Soba-Nudeln mit Edamame und Lachs (2 Personen)

Zutaten:

- 200 g Edamame-Schoten oder TK-Erbsen
- 200 g Soba-Nudeln (Buchweizen-Nudeln)
- 3 EL Rapsöl
- 250 g Lachsfilet
- 1 Zitrone, Saft ausgepresst
- 200 g Frühlingszwiebeln
- ½ Bund Koriander
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL Sesamsamen
- 1 EL Reis- oder Weißweinessig
- 1 Limette, Saft ausgepresst

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen, Edamameschoten ins Wasser geben und kurz blanchieren. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser geben, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Dann die Kerne aus den Schalen pulen. In einem großen Topf Soba-Nudeln nach Packungsangabe garen, abgießen und mit heißem Wasser abspülen. Nudeln mit 1 EL Rapsöl vermengen und abgedeckt beiseite stellen.

Das Lachsfilet waschen und abtupfen. Restliches Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs pro Seite jeweils 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer sowie Zitronensaft würzen. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und die weißen und hellgrünen Bestandteile in dünne Scheiben schneiden. Den Koriander waschen, die Blätter abzupfen und grob hacken.

Lachs aus der Pfanne heben und warm stellen. Frühlingszwiebeln und Edamame in der Lachs-Pfanne kurz andünsten. Anschließend zusammen mit Sesamöl, Sesamsaat, Reisessig und dem gehackten Koriander unter die Nudeln heben. Pasta auf zwei Tellern anrichten, den Lachs daraufsetzen und mit Limettensaft beträufeln.

HEXAL
A Sandoz Brand

7. Tonka-Schokoladen-Mousse aus Seidentofu (4 Personen)

Zutaten:

- 150 g Bitterschokolade (70–90 % Kakao)
- 4 EL Vanillezucker oder Ahornsirup
- 400 g Seidentofu
- 2 EL sehr starker Espresso
- 1 TL Kaffeepulver (instant)
- Frisch geriebene Tonkabohne

Die Schokolade in Stücke brechen und in eine hitzefeste Schüssel geben. Über dem heißen Wasserbad behutsam schmelzen. Das Wasser darf dabei nicht kochen, nur sieden. Vom Herd ziehen und den Vanillezucker oder Ahornsirup einrühren.

Den Seidentofu mit Espresso und Kaffeepulver mit dem Pürierstab fein pürieren. Ein kirschkerngroßes Stück Tonkabohne dazureiben. Die geschmolzene Schokolade zum Tofu geben und alles nochmal durchmixen. Die Mousse in Schälchen füllen und mit Frischhaltefolie abdecken. Im Kühlschrank 1–2 Stunden fest werden lassen.

HEXAL
A Sandoz Brand

Ihre Notizen

HEXAL
A Sandoz Brand

Weitere Ideen für den täglichen Umgang
mit Ihrer Erkrankung finden Sie hier:

https://www.hexal.de/patienten/ratgeber/chronisch-entzuendliche-erkrankungen/FeelinX

So erreichen Sie uns:

Sie haben wichtige Fragen zu unseren Arzneimitteln oder möchten Materialien bestellen? Rufen Sie uns kostenfrei unter **0800 439 25 23** an!

Sie erreichen uns von Montag bis Freitag
von 8:00 bis 18:00 Uhr.

Bei Fragen zur Behandlung Ihrer Erkrankung wenden Sie sich bitte an Ihre Ärzt*innen.

Hexal AG
Industriestraße 25
83607 Holzkirchen

FSC www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C106313

Art.-Nr.: 49039760; Stand: 11/2021

HEXAL
A Sandoz Brand