

Ernährung bei Rheuma

Ihre Apotheke informiert

Sie leiden unter einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung? Dann lohnt es sich, ein Augenmerk auf Ihre Ernährung zu richten. Eine pflanzliche, fettarme Kost, die wenig Arachidonsäure und viele antioxidative Vitamine und Mineralstoffe liefert, kann den Entzündungsprozess abmildern und die Symptome lindern.



Allgemeine Hinweise

- Lebensmittel tierischer Herkunft enthalten viel Arachidonsäure. Ein Zuviel fördert Entzündungsreaktionen. Verringern Sie daher Ihren Fleischkonsum; zwei kleine (100 g Rohgewicht) Portionen pro Woche reichen aus.
- Meiden Sie Wurst und Innereien, Butter und Schmalz sowie Eier.
- Hülsenfrüchte tragen zur Eiweißversorgung bei. Ergänzen Sie Ihren Speiseplan zwei- bis dreimal pro Woche mit Bohnen, Erbsen, Linsen oder ähnlichem.
- Wählen Sie fettarme Milch- und Milchprodukte, zum Beispiel Joghurt mit 1,5 % Fett oder Käsesorten mit maximal 30 % Fett i. T. (z. B. Hüttenkäse, Harzer).
- Essen Sie ein- bis zweimal pro Woche fettreichen Fisch wie Hering, Lachs oder Makrele. Dieser ist reich an entzündungshemmend wirkenden Omega-3-Fettsäuren.
- Verwenden Sie Lein-, Raps-, Walnuss-, Weizenkeim- und Sojaöl. Sie enthalten ebenfalls Omega-3-Fettsäuren, Raps- und Sojaöl sind zudem eine gute Vitamin-E-Quelle.
- Verzehren Sie täglich fünf Portionen Obst und Gemüse, drei

Portionen Vollkornprodukte (z. B. Vollkornbrot, Naturreis, Haferflocken) und eine Portion Nüsse. Das liefert wichtige Mineralstoffe und Vitamine, wie zum Beispiel Selen und Vitamin E.

- Achten Sie auf schonende Zubereitungs- und Garmethoden, um Vitamine zu erhalten.
- Sie können kurzzeitig fasten, als Einstieg für eine Ernährungsumstellung. Langfristig fördert Fasten eine Mangelernährung.
- Zur Entlastung der Gelenke sollten Sie Übergewicht abbauen.

Supplemente

- Die Einnahme von Fischölkapseln erleichtert Ihnen die wünschenswert hohe Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren.
- Sie haben zudem einen erhöhten Bedarf an antioxidativ wirksamem Selen und Vitamin E, der über die Ernährung nicht gedeckt werden kann. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker über Supplementierung.