

# Die Ernährungs-Docs

## Therapie bei Arthrose

Erstsendung: Montag, 18.02.2019, 21:00 Uhr

### Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ Die Basis Ihrer Ernährung sollte aus **Gemüse**, gutem **Eiweiß** - etwa aus Nüssen und Hülsenfrüchten - und **hochwertigen pflanzlichen Ölen** - etwa Lein- und Weizenkeimöl - sowie zuckerarmen Obstsorten bestehen. Tellereinteilung: 50 % Gemüse, 25 % Eiweiß, 12,5 % Fett und 12,5 % Kohlenhydrate.
- ✓ Fünfer-Regel: täglich 3 Handvoll **Gemüse** + 2 Handvoll **zuckerarme Obstsorten** essen.
- ✓ **Mahlzeitenbeispiele:** Frühstück: Quark mit Früchten und Leinöl/Weizenkeimöl oder Vollkornbrot mit Frischkäse und Rohkost oder grüner Smoothie plus ein Joghurt.  
Mittagessen: Mischkost, z. B. zwei Hände Dinkel-Pasta oder Naturreis mit drei Händen Gemüse nach Wahl.  
Abendessen: z. B. Gemüsesuppe oder gedünsteter Fisch mit Gemüse. Rohkost ist für viele Menschen abends schlechter verträglich, verlangt Höchstleistungen vom Darm.
- ✓ Wer Übergewicht hat, muss **abnehmen**: 1. um die Gelenke vom Druck zu entlasten, 2. weil das Fettgewebe im Bauchraum entzündungsfördernde Botenstoffe produziert und dadurch die Schmerzen verschlimmert. Zur Gewichtsreduzierung **Intervallfasten** versuchen: nur 2 Mahlzeiten am Tag (z. B. um 10 und um 18 Uhr), dazwischen 16 Stunden Pause. Oder 5 Tage pro Woche normal essen, 2 Tage nur 500–800 kcal.
- ✓ **Kalzium** aus Milchprodukten und grünem Blattgemüse stärkt die Knochen.
- ✓ **Kieselsäure** (in Hafer, Naturreis, Gerste, Hirse, Topinambur und in Schachtelhalm- oder Brennnesseltee) wirkt knorpelstabilisierend.
- ✓ **Antioxidantien helfen gegen die Entzündung:** Vitamin C (Zitrusfrüchte) und Vitamin E (Pflanzenöle, Nüsse), frisches Obst und Gemüse, grüner Tee, Kaffee (schwarz).
- ✓ Entzündungshemmende **Gewürze:** Kurkuma; schwarzer Pfeffer; außerdem Kreuzkümmel, Muskat und Koriander. Je 1 Messerspitze davon 1-2 Mal täglich.
- ✓ **Salatgurke** enthält das schmerzstillende Spurenelement Bor.
- ✓ Einnahme von 5 g **Hagebuttenpulver** täglich (aus Samen und Schale - erhältlich im Reformhaus oder der Apotheke) hemmt nachweislich Botenstoffe der Entzündung. Leider stecken die Galaktolipide nicht im Hagebuttentee.
- ✓ **Gymnastik oder Sport** ist wichtig für die Gelenke! Denn nur durch Bewegung wird die Gelenkschmiere (Synovia) gut verteilt, die den Knorpel elastisch hält.
- ✓ **Schmerzlindernd wirken Wickel** mit nicht mehr ganz kühl-schrankkaltem **Quark oder Kohlblättern**. Ebenso wirken Auflagen mit einem **Öl aus Hochmoortorf, Rosskastanie, Ackerschachtelhalm und Lavendel** (anthroposophisch, aus der Apotheke). Man gibt das Öl (Menge je nach Größe der schmerzenden Stelle) auf ein Baumwolltuch, das über dem Gelenk fixiert wird. Die Anwendung sollte täglich mindestens eine Viertelstunde lang erfolgen.

**Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden.**

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis</b> → nicht mehr als 2 Handvoll pro Tag	Vollkornbrot;  Haferflocken, Müsli ohne Zucker;  Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Croissant, Knäckebrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Laugengebäck; Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer
<b>Snacks, Knabberkram</b> (max. 1 kleine Handvoll/Tag)	<i>(Gelegentlich: 70%-ige Zartbitterschokolade)</i>	Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte (s. u.), Eiscreme, Chips, Salzgebäck
<b>Obst</b> → 1-2 Handvoll/Tag	Sämtliches zuckerarmes Obst (wie Beeren, Äpfel, Papaya, Orangen usw.); <b>nur in Maßen, da zuckerreich:</b> Ananas, Banane, Birne, Honigmelone Kaki (Sharon), Mango, Süßkirschen und Weintrauben	gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
<b>Gemüse</b> → 3 Portionen/Tag	Artischocken, alle Salatsorten, gern mit Bitterstoffen (Chicoree, Löwenzahn), Gurke, Fenchel, Pak Choi, Kohl aller Art, Hülsenfrüchte, Möhren, Spinat, Zucchini, Radieschen, Spargel, Sauerkraut, alle Pilzarten; Kräuter; Blätter von roter Bete, Kohlrabi, Möhrengrün in <b>Smoothies</b>	<b>Hin und wieder noch vertretbar:</b> Gemüse-mischungen mit Butter oder Sahne
<b>Nüsse und Samen</b> → ca. 20 g/Tag	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne; Leinsamen, Chia-Samen; <b>in Maßen:</b> Sonnenblumenkerne	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
<b>Fette und Öle</b> → ca. 2 EL/Tag	Leinöl*), Weizenkeimöl*), Hanföl*), Chia-Öl*), Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, wenig Butter; <b>zum Braten:</b> Kokosöl	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
<b>Getränke</b> → 1,5-2 Liter/Tag	Wasser, ungezuckerter Tee – besonders grüner Tee Kräutertee; bis zu drei Tassen Kaffee (schwarz)	Fruchtsaft, Softdrinks, Sojadrink, Milchmixgetränke (s. u.), Alkohol; <b>in Maßen vertretbar:</b> Wein
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b> 2 Portionen/Woche	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardellen, Scholle, Seesunge, Steinbutt; Schalentiere: Flusskrebs, Garnele, Hummer, Shrimps, Krabben	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt, paniertes Fisch

<b>Wurstwaren und Fleisch</b> max. 1-2 Portionen/Woche (bis 100 g Rohgewicht)	In Maßen: Hühnerfleisch, Putenfleisch/-aufschnitt, seltener: Rinderfilet, Kalbfleisch oder Wild, Corned Beef	Generell fettes Fleisch und Schweinefleisch, wie Schinkenspeck, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck, und Wurstwaren – ob Aufschnitt, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst; paniertes Fleisch
<b>Eier, Milchprodukte, Käse</b>	Eier (max. 2-3 pro Woche) In Maßen: Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; Seltener: Sahne, saure Sahne, Crème fraîche; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella, körniger Frischkäse	Gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Sahnequark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

\*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.