

Die Ernährungs-Docs



Therapie bei Morbus Bechterew

Erstsendung: Montag, 12.02.2018, 21:00 Uhr

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ **Essen Sie täglich Gemüse, zuckerarme Obstsorten, gutes Eiweiß** (etwa aus Nüssen, Hülsenfrüchten) und hochwertige **pflanzliche Öle** (etwa Lein-/Weizenkeimöl). Dazu 2 x wöchentlich **Fisch**, gern Lachs, Hering oder Makrele: Diese Fische enthalten entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren.
- ✓ Antientzündlich wirken auch Gewürze – zum Beispiel Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer oder Kurkuma - und Kräuter.
- ✓ Schweinefleisch meiden, darin steckt viel entzündungsfördernde Arachidonsäure. Tierische Fette generell einschränken.
- ✓ Ein würziges Getränk aus Mineralwasser, 1 Messerspitze Pfeffer, 1 Messerspitze Kurkuma und 1 EL Öl kann helfen, die Entzündungstätigkeit einzudämmen.
- ✓ Rheumatikern fehlen häufig B-Vitamine, vor allem B1 und B6, sowie Vitamin E und die Mineralstoffe Magnesium, Kupfer und Selen. Diese Vitalstoffe stecken z. B. in grünem Tee, Nüssen, Weizenkeimen, Vollkorngetreide, Linsen und Cashewkernen.
- ✓ Soja lieber in fermentierter Form essen: Tempeh, Miso, Natto. Unfermentierte Soja-Produkte (Sojamilch, -joghurt oder Tofu) sind nicht empfehlenswert.
- ✓ **Mahlzeitenbeispiele: Frühstück:** Quark mit Früchten und Leinöl/Weizenkeimöl oder Vollkornbrot mit Frischkäse und Rohkost; vormittags als Snack: grüner Smoothie + Naturjoghurt. **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.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis → 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
Snacks, Knabberkram (max. 1 kleine Handvoll/Tag)	<i>(Gelegentlich: 70%-ige Zartbitterschokolade)</i>	Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte (s. u.), Eiscreme, Chips, Salzgebäck
Obst → 1-2 Handvoll/Tag	zuckerarmes Obst wie Beeren, Orangen, Äpfel; <u>in Maßen wegen Zuckergehalt:</u> Banane, Kaki (Sharon), Ananas, Weintraube, Süßkirsche, Mango, Honigmelone und Birne	gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
Gemüse	alle Salatsorten, gern mit	in Maßen: Gemüse-mischungen

→ 3 Portionen/Tag	Bitterstoffen (Chicoree, Löwenzahn), Blätter von roter Bete, Kohlrabi, Möhrengrün in Smoothies , Gurke, Fenchel, Artischocken, Hülsenfrüchte, Möhren, Spinat, Zucchini, alle Kohlarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut und alle Pilzarten; Kräuter	mit Butter oder Sahne
Nüsse und Samen → ca. 20 g/Tag	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne; Leinsamen, Chia-Samen; in Maßen: Sonnenblumenkerne	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
Fette und Öle → ca. 2 EL/Tag	Leinöl*), Weizenkeimöl*), Hanföl*), Chia-Öl*), Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, wenig Butter; zum Braten: Kokosöl	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke → 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; in Maßen: Wein
Fisch und Meeresfrüchte 2 Portionen/Woche	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt; Schalentiere: Flusskrebs, Garnele, Hummer, Shrimps, Krabben	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt, paniertes Fisch
Magere Wurstwaren und mageres Fleisch max. 1-2 Portionen/Woche (bis 100 g Rohgewicht)	<u>In Maßen:</u> Hühnerfleisch, Putenfleisch/-aufschnitt, <u>seltener:</u> Rinderfilet, Kalbfleisch oder Wild, Corned Beef	Generell Schweinefleisch, wie Schinkenspeck, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck, und Wurstwaren – ob Aufschnitt, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst; paniertes Fleisch
Eier, Milchprodukte, Käse	Eier (max. 2-3 pro Woche) <u>In Maßen:</u> Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; <u>Selten:</u> Sahne, saure Sahne, Crème fraîche; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella, körniger Frischkäse; Sahne, Schmand, Crème fraîche	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.