

# Die Ernährungs-Docs

<https://www.youtube.com/watch?v=hDLjMMIeshw>



## Therapie bei Rheuma

Erstsendung: Montag, 15.01.2018, 21:00 Uhr

### Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ Die Basis der Ernährung sollte aus Gemüse, gutem Eiweiß - etwa aus Nüssen und Hülsenfrüchten - und hochwertigen pflanzlichen Ölen - etwa Lein- und Weizenkeimöl - sowie zuckerarmen Obstsorten bestehen.
- ✓ Antioxidantien in Gemüse, Gewürzen und Kräutern unterdrücken die Aktivität der entzündlichen Schübe.
- ✓ **Mahlzeitenbeispiele: Frühstück:** Quark mit Früchten und Leinöl/Weizenkeimöl oder Vollkornbrot mit Frischkäse und Rohkost; vormittags als Snack: grüner Smoothie (s. u.).  
**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.
- ✓ Ein Tag pro Woche kann als Smoothie-Fastentag geplant werden: Frühstücksquark plus 2 x grüner Smoothie als Mahlzeitenersatz. Für mehr Vitalstoffe kann man 1 TL Weizengraspulver oder morgens ggf. 1 TL Matcha-Tee-Pulver hinzugeben.
- ✓ Längeres, darüber hinausgehendes Fasten nur unter ärztlicher Aufsicht durchführen!
- ✓ Rheumatikern fehlen häufig B-Vitamine, vor allem B1 und B6, sowie Vitamin E und die Mineralstoffe Magnesium, Kupfer und Selen. Diese Vitalstoffe stecken in grünem Tee, Nüssen, Weizenkeimen, Vollkorngetreide, Linsen und Cashewkernen. 2 Paranüsse täglich reichen zur Stabilisierung des Selenhaushalts.
- ✓ Unfermentierte Soja-Produkte (Sojamilch, -joghurt oder Tofu) sind nicht empfehlenswert. Soja nur in fermentierter Form essen: Tempeh, Miso, Natto.

**Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner 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, 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	zuckerarmes Obst; <b>in Maßen wegen Zuckergehalt:</b> Ananas, Banane, Birne, Kaki (Sharon), Weintraube, Süßkirsche, Mango, Honigmelone	gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst

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

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