

# Ernährung bei rheumatischen Beschwerden

## Lebensmittel mit entzündungsfördernden Faktoren sollten vermieden werden.

Folgendes sollte daher beachtet werden:

- Fleischkonsum vermindern (max. 2 Portionen fettarmes Fleisch pro Woche). Fleisch und Fleischprodukte durch Fisch, Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen) und Sojaprodukte wie Tofu ersetzen.
- Eierkonsum (v. a. Eigelb) in Mass halten (1 – 2 Eier pro Woche).
- Fettreduzierte Milchprodukte bevorzugen.

## Entzündungshemmende Lebensmittel beeinflussen den Entzündungsprozess positiv daher:

- 2 – 3 x pro Woche fettreichen Fisch (wie Thunfisch, Lachs, Hering, Makrele) konsumieren.
- Omega-3-reiche Pflanzenöle (wie Raps-, Baumnuss-, Leinöl) tierischen Fetten vorziehen.

**Antioxidantien** könnten einen positiven Effekt bei der rheumatoiden Arthritis haben, da sie schädliche Stoffe (Sauerstoffradikale), welche möglicherweise an der Gelenkschädigung beteiligt sind, abfangen und unschädlich machen.

- Täglich mindestens 5 Portionen Früchte und Gemüse verzehren.
- Vollkornprodukte bevorzugen.
- Nüsse und Samen gezielt konsumieren (Baumnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Sesam, Leinsamen).

Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien können auch über Nahrungsergänzungsmittel in Form von Kapseln eingenommen werden.

## Bei allen rheumatischen Krankheiten ist folgendes zu beachten

- Regulierung des Körpergewichts zur Schonung der Gelenke dank körperliche Betätigung
- Ausreichende Calcium- und Vitamin-D-Zufuhr:
  - Täglich 3 - 4 Portionen fettreduzierte Milch und Milchprodukte konsumieren.
  - Pflanzliche Calciumquellen, wie Gemüse (Kohl, Broccoli, Mangold, Spinat), Kräuter, Nüsse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte, und/oder calciumreiche Mineralwasser (>300 mg/l) konsumieren.
  - Aufenthalt an der Sonne. Im Winter mit Vitamin D angereicherten Lebensmitteln oder Vitamin-D-Präparaten nachhelfen.



Naturheilpraxis Roland Vontobel

Speicherstrasse 44, 9053 Teufen

071 333 11 71 Fax 071 333 11 05

info@praxisvontobel.ch www.praxisvontobel.ch