

Das große Rheuma Kochbuch

Mit 150 leckeren und gesunden Rezepten
für ein beschwerdefreies Leben mit Rheuma!
Inkl. 14 Tage Ernährungsplan & Ernährungsratgeber



Frieda Zimmermann

2024

© Alle Rechte vorbehalten

Inhaltsverzeichnis

Einleitung / Danksagung.....	6
Über die Autorin	6
Was ist Rheuma und wie entsteht es?	7
Symptome bei Rheuma	8
Diagnose	9
Behandlung je nach Rheumaart	10
Medikamente	11
Änderung des Lebensstils	12
Rheuma vorbeugen	12
Ernährung bei Rheuma	13
Fazit	14
14 Tage Ernährungsplan	15
Rezepte.....	17
<i>Frühstück</i>	<i>18</i>
Erdbeer-Toast mit Frischkäse.....	19
Porridge mit Früchten und Mandeltopping.....	20
Milchreis indischer Art.....	21
Quark mit Früchten und Leinöl	22
Frühstückspudding mit Chia-Samen und Banane	23
Grießbrei mit Kurkuma, Ingwer und Erdbeeren	24
Pancakes mit Ricotta und Aprikosen	25
Frühstücksbowl mit Müsli, Kokos und frischen Früchten	26
Rührei mit Tomaten und Krabben	27
Kokosjoghurt mit Quinoa.....	28
Würziges Porridge aus Mandelmilch	29
Apfel-Porridge mit Cranberries	30
Müsli mit buntem Obst	31
Hirse-Bananen-Brei	32
Rührei mit Pfifferlingen	33
Müsli mit Buttermilch	34
<i>Mittagessen</i>	<i>35</i>
Ragout aus Pfifferlingen mit gebratener Polenta	36
Seelachsfilet mit Kartoffelrösti	37
Grüner Spargel mit Hähnchen-Ragout	38
Bowl mit Gemüse, Buchweizen und Spargel-Spieße	39
Gemüsespaghetti mit Avocado und Lachs	41
Lachs auf scharfem Gemüse	42
Spitzkohlpfanne	43
Vegetarisch gefüllte Paprikaschoten	44
Kunterbunter Gemüse-Hirse-Auflauf	45
Gefüllter Kürbis mit Spinat und Ziegenfrischkäse	46
Gemüsepfanne mit Kartoffeln, Gurken und Paprika	48
Vegetarisch gefüllte Zucchini.....	49
Vegetarischer Braten mit Nüssen	51

Zitronenhähnchen mit Hirsotto	52
Eintopf mit Gemüse, Linsen und Erbsen	54
<i>Abendessen</i>	55
Thunfisch mit gebackenem Kohlrabi	56
Mangold-Curry mit Tomaten und Linsen	58
Gemüsespieße mit Pute und Paprikadip	59
Vegetarische Rouladen	61
Kartoffelpuffer mit Rucola-Dip	63
Nudel-Topf mediterraner Art	65
Gefüllte Auberginen mit Linsen und Feta	66
Pellkartoffeln mit Kräuterdip	68
Vegetarisches Chili mit Süßkartoffeln	69
Kürbis-Lachs-Curry	70
Risotto mit Spargel	71
Spinat-Linsen-Gemüse	72
Gnocchi mit Weißweinsauce und Rosenkohl	73
Pfannengemüse mit Pute	74
<i>Suppen</i>	75
Tomaten-Suppe mit Reis	76
Paprikasuppe	77
Kunterbunte Gemüsesuppe	78
Kohlrabisuppe	79
Brennnesselsuppe	80
Scharfe Karottensuppe	81
Bohnensuppe mit Kokosnote	82
Zucchini-Suppe mit Fenchel	83
Kürbissuppe	84
Petersilienwurzel-Suppe	85
Zwiebelsuppe	86
Cremige Karotten-Kürbis-Suppe	87
Fischsuppe mit buntem Gemüse	88
Kokossuppe mit Chinakohl und Brokkoli	89
Pastinaken-Suppe	90
<i>Salate</i>	91
Kritharaki-Salat mit buntem Gemüse	92
Hering-Salat	93
Mango-Forellen-Salat	94
Melonen-Salat mit Feta	95
Gurkensalat mit Radieschen und Feta	96
Koreanischer Salat aus Sojasprossen	97
Quinoa-Salat thailändischer Art	98
Portulak-Salat in Grün	99
Apfel-Paprika-Salat	100
Kichererbsen-Salat mit Wurzelgemüse	101
Avocado-Salat mit Lachs	102
Feldsalat mit Heidelbeeren und Hanfsamen	103
Frühlingssalat	104
Japanischer Wakame-Salat	105
Rote-Beete-Salat mit Nüssen	106
<i>Brot & Brötchen</i>	107
Linsen-, Teffmehl-Brot	108
Sonnenblumenbrot mit Kurkuma	109
Antipasti-Brötchen	110
Scones mit Käse und Bärlauch	111
Vollkornbrot	112

Zwiebelbrot	113
Knäckebrot	114
Süße Frühstücksbrötchen	115
Brot mit Samen und Kernen	116
Buchweizen-Hirse-Karottenbrot	117
Süßkartoffel-Bagel	118
Bananenbrot	120
<i>Snacks & Beilagen</i>	<i>121</i>
Kohlrabi-Pommes	122
Herzhafte Muffins	123
Brotaufstrich mit Tomaten und Sonnenblumenkerne	124
Quinoa-Power-Snack mit Apfel und Zimt	125
Brotchips	126
Herzhafte Waffeln	127
Hummus (Kichererbsen-Püree) mit Sesam	128
Melonen-Spieße mit Feta	129
Joghurt mit Gurken und Kurkuma	130
Avocado auf Knäckebrot	131
Marmelade aus Himbeeren mit Chia-Samen	132
<i>Smoothies & Getränke</i>	<i>133</i>
Kurkuma-Wasser	134
Gelber Obst-Smoothie mit Paprika	135
Blaubeer-Smoothie	136
Vitaminenbomen-Saft	137
Melonen-Smoothie mit Minze	138
Selbstgemachte Kräuterlimonade	139
Himbeershake mit Hafer	140
Grüner Smoothie mit Apfel und Löwenzahn	141
Karotten-Apfel-Smoothie	142
Tomaten-Smoothie	143
Mandelmilch-Bananen-Smoothie	144
Kakao mit entzündungshemmenden Gewürzen	145
Anti-Rheuma-Tee	146
Bananen-Beeren-Smoothie	147
<i>Desserts</i>	<i>148</i>
Joghurt-Clementinen-Dessert	149
Dessert mit Chia-Pudding, Joghurt und Erdbeer-Püree	150
Schichtdessert mit Apfelmus und Quark	151
Milchreis mit Kokos und Erdbeeren	152
Mandeldessert mit Erdbeeren	153
Vanillepudding mit Karamellsoße	154
Beeren-Frischkäse-Dessert	155
Kürbiscreme mit Äpfeln	156
Obstsalat mit Trauben und Apfel	157
Birne, gratiniert	158
Apfel-Kiwi-Dessert mit Beerenmark	159
Joghurt-Eis mit Erdbeeren	160
<i>Gebäck</i>	<i>161</i>
Apfel-Waffeln	162
Tartelettes mit Zwetschgen	163
Birnen-Muffins	164
Apfeltaschen	165
Cookies mit Dinkel und Hafer	167
Karotten-Käse-Muffins	168
Mandel-Kichererbsen-Plätzchen	169

Rosmarin-Nuss-Muffins	170
Avocado-Muffins	171
Orangen-Heidelbeer-Muffins	172
<i>Schnelle Küche</i>	173
Pasta mit Tomatensoße und Kichererbsen	174
Mediterrane Linsennudeln mit Tofu	175
Caponata mit Reis	176
Quinoa-Paprika-Pfanne	177
Omelett mit Gemüse und Chili	178
Express-Reis mit Gemüse	179
Frittata mit Gemüse	180
Curry mit Blumenkohl und Kartoffeln	181
Lachs mit Brokkoli in Schalotten-Limetten-Soße	182
Rosenkohl-Pfanne mit Walnüssen und Äpfeln	183
Garnelenpfanne	184
Wrap mit Thunfisch und Avocado	185
Asiatische Spitzkohl-Pfanne mit Edamame	186
Hackbällchen mit Käse und Zucchini	187
Hackfleischpfanne griechischer Art	188
Schlusswort	189
Haftungsausschluss	190
Urheberrecht	190
Impressum	190

Einleitung / Danksagung

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Bücher dieser Art werden meist aus einer Notwendigkeit heraus gekauft.

Eine plötzliche Diagnose, ein akuter Krankheitsschub, plötzliche Einschränkungen, Unverträglichkeiten oder dergleichen.

Vielleicht haben Sie sich noch nie großartige Gedanken über Ihre Ernährung gemacht, weil Sie dies nie mussten.

Ernährung ist häufig wie die Atmung, es passiert nahezu von selbst, man denkt nicht groß darüber nach und erst, wenn es zwickt und zwackt, wird man sich dessen bewusst.

Rheuma ist eine Lebensdiagnose, eine Erkrankung, die Sie im ersten Moment sicherlich etwas aus der Bahn geworfen hat, die aber dennoch nicht ihr Leben, ihre Lebenslust oder gar ihre Lebensfreude beeinflussen muss.

Mit Rheuma kann man leben. Gut leben sogar. Vielleicht mag für Sie der Zusammenhang zwischen Rheuma und Ernährung nicht immer so plausibel sein, aber dass, was sie zu sich nehmen, stellt weit mehr im Körper an, als nur verarbeitet und wieder ausgeschieden zu werden.

Daher ist es bei Rheuma auch besonders wichtig, ein Augenmerk auf das zu haben, was Sie zu sich nehmen.

Ich danke Ihnen für den Kauf dieses Buches von ganzem Herzen und hoffe, dass ich Ihnen das richtige Werkzeug an die Hand geben kann, die Krankheit zu bestimmen, und sich nicht von ihr das Leben dirigieren zu lassen.

Über die Autorin

Frieda Zimmermann ist bereits seit vielen Jahren als Ernährungsberaterin tätig und daher auch für Patienten mit Rheuma-Erkrankungen der verschiedensten Arten bestens vertraut.

Daher weiß Sie auch um die Problematik, sich entsprechend der Beschwerden, der Diagnose und der Lebenseinstellung zu ernähren.

Hier liegt aber oft der Segen in Kleinigkeiten. Bestimmte Nahrungsmittel weglassen, neue integrieren.

Jede noch so kleine Veränderung kann zu mehr Lebensqualität beitragen, so die Erfahrung von Frieda Zimmermann, durch zahlreiche Gespräche mit Ärzten, Pflegepersonal, Therapeuten, Betroffenen und Angehörigen.

Daher ist dieses Kochbuch für Sie besonders wichtig, egal ob Sie selbst betroffen sind oder für einen erkrankten Menschen kochen möchten.

Profitieren Sie vom Erfahrungsreichtum der Ernährungsberaterin Frieda Zimmermann und lassen Sie sich die Lust am Leben nicht verbieten.

Was ist Rheuma und wie entsteht es?

„Das Rheuma“ gibt es nicht. Vielmehr ist der Begriff Rheuma eine Ansammlung verschiedenster Erkrankungen, die teils ähnliche Symptome hervorrufen.

Wichtiges Indiz sind hierfür die Gelenke. Diese sind bei zahlreichen rheumatischen Erkrankungen geschwollen, überwärmt, in der Beweglichkeit eingeschränkt und entzündet.

Hierbei kann der komplette Stütz- und Bewegungsapparat betroffen sein. Erste Probleme äußern sich jedoch häufig in den Finger- und Zehengelenken.

Rheuma betrifft jedoch nicht nur diese kleinen, aber sehr wichtigen und damit besonders schmerzhaften Gelenke, sondern auch Gelenkkapseln, Knochen, Sehnen, Muskeln und das Bindegewebe.

Außerdem kommt es häufig, gerade bei unbehandelten oder fortschreitenden rheumatischen Erkrankungen, zu Entzündungen der Gefäße.

Nahezu alle rheumatoiden Erkrankungen haben einen chronischen Verlauf, d.h. eine Heilung gibt es nicht.

Ohne medikamentöse Behandlung und andere wesentliche Veränderungen, wie beispielsweise eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten, schreiten die Erkrankungen fort und schwere Komplikationen können auftreten.

Hierbei können sowohl spontane Frakturen, aber auch Schäden an den inneren Organen auftreten.

Zu den häufigsten schweren Komplikationen zählt hierbei das akute Nierenversagen.

Daher können rheumatische Erkrankungen, vor allem unbehandelt, durchaus zum Tode führen.

Aber auch so schränken diese Krankheitsbilder eine unbeschwerte Lebensführung immens ein.

Daher ist eine auf ihr Rheuma abgestimmte Ernährung nicht nur ratsam, sondern kann auch zu einem deutlich längeren Leben mit deutlich weniger Beschwerden führen.

Symptome bei Rheuma

Rheuma ist in erster Linie eine entzündliche Erkrankung, ähnlich wie beispielsweise Gicht, dass häufig zu den Rheumaarten gezählt wird und das populärste Beispiel ist.

Nahezu jeder hat einmal im Leben mit Gicht zu tun. Vorwiegend mit einer geröteten, überwärmten, äußerst schmerzhaften Großzehe.

Dieses Beispiel zeigt, wie viel Raum rheumatoide Erkrankungen einnehmen und wie wichtig gerade nach einer Entsprechenden Diagnosestellung, eine gezielte Behandlung ist.

Ihr Teil, den Sie zu einem gesunden und langen Leben beitragen können, heißt: Ernährung, gepaart mit Bewegung und genügend Flüssigkeitszufuhr (vorwiegend durch ungesüßte Getränke).

Bei allen rheumatischen Erkrankungen ist eine purinararme Ernährung sinnvoll.

Purine werden gebildet, nachdem Alkohol getrunken oder bestimmte tierische Produkte (z.B. fettes Fleisch, Innereien) gegessen wurden.

Aber auch eine rein vegetarische Ernährung heißt nicht zwangsläufig Beschwerdefreiheit.

Auch andere Bedingungen, z.B. Stress oder psychische Ausnahmesituationen oder Belastungen können Rheumaschübe hervorrufen.

Daher ist insgesamt ein guter Umgang mit sich selbst, ausreichend Ruhe, Schlaf, Bewegung und Trinken wichtig, neben einer gesunden, ausgewogenen Ernährung, die durchaus auch lecker sein darf und satt machen soll.

Bei vielen rheumatoiden Erkrankungen wird ein Zusammenhang zwischen erhöhtem Cholesterin-Spiegel und Rheumaschüben gezogen.

Zu viel Cholesterin sorgt für Ablagerungen in den Gefäßen, was wiederum zu Gefäßentzündungen führen kann.

Diese Entzündungen können sowohl durch Rheuma verstärkt werden, als auch Rheumaschübe hervorrufen.

Ein erhöhter Cholesterinspiegel kann daher sowohl Symptom als auch Ursache sein.

Jedoch kann ein erhöhter Cholesterinspiegel ebenso andere Ursachen haben.

Trotzdem wird dieser, anhand von Lipidsenkern, in der Regel mitbehandelt, um Rheuma besser behandeln zu können.

Diagnose

Die Diagnosestellung kann hier vielfältig sein, je nachdem, aus welchem Grund Sie zum Arzt gehen.

Sie suchen vielleicht einen Arzt auf, weil Sie hin und wieder ein Stechen im Herzen verspüren, dann wird häufig auf kardiologischer Ebene gesucht, wo das eigentliche Problem liegt.

Oder sie haben, wie bei Rheuma typisch, geschwollene, überwärmte, bewegungseingeschränkte Finger, Gelenke, Zehen oder ähnliches.

Genauso gut könnten Sie aber auch wegen Magen-Darm-Problemen oder auch wegen einem Ikterus (Gelbfärbung der Haut) einen Arzt aufsuchen.

Sie sehen selbst, die Beschwerden können vielfältigster Natur sein, warum Sie schlussendlich einen Arzt konsultieren. Und alle werden zu dem Ergebnis kommen, dass eine Rheumaerkrankung Ursache ist, die zahlreiche Nebensymptome mit sich bringt.

Vielleicht schütteln Sie gerade den Kopf, aber es gibt mehr als vierhundert verschiedene Arten von Rheuma, da verwundert es vielleicht nicht mehr, dass auch die Symptome unterschiedlich sein können.

Eine erfolgreiche Diagnosestellung erfolgt in aller Regel über eine Blutuntersuchung. Spezielle Rheumafaktoren werden bestimmt, aber auch gängige Laborparameter wie der Cholesterinspiegel, die Entzündungswerte und ähnliches.

Auch eine Familienanamnese ist unabdingbar. Gibt es bereits bei den Eltern oder Geschwistern rheumatische Erkrankungen, wird der Suchfokus erst einmal dorthin gelegt. Per Ausschlussverfahren wird dann ein Rheumaverdacht bestätigt oder durch eine andere Diagnose entkräftet. Rheuma bedingt viele Erkrankungen, wie beispielsweise Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, Gefäßveränderungen etc.. Durch die entzündlichen Prozesse spielen nicht nur die offensichtlichen Gelenke, sondern eigentlich der ganze Körper verrückt. Daher ist eine umfassende Diagnosestellung, beispielsweise mittels Ultraschalles, Computertomographie, endoskopischer Eingriffe etc. ratsam. Dieses mag für Sie Strapazen bedeuten, aber es ist auch in Ihrem Interesse, eine

Diagnose zu erhalten, die auf Tatsachen und nicht auf Vermutungen beruht.

Erst dann können Sie ansetzen, alles dafür zu tun, dass die Krankheit neben den Medikamenten nicht ihr Leben bestimmt. Dann können Sie sich ernähren, wie es für eine Rheumaerkrankung wichtig und richtig ist.

Behandlung je nach Rheumaart

Eine gezielte Behandlung bei Rheuma ist unabdingbar, da auch ein ständig erhöhter Cholesterinspiegel nicht nur neue Rheumaschübe, sondern auch weitreichende andere Erkrankungen auslösen kann.

Das Zusammenspiel zwischen entzündeter Gelenke (durch Rheuma) und Ablagerungen (durch hohen Cholesterinspiegel) kann äußerst fatale Folgen haben und kann unbehandelt schwerste Krankheitsbilder oder gar den Tod zur Folge haben.

In der Regel ist bei der Diagnosestellung genau ermittelt worden, um welche Art Rheuma es sich handelt.

Rheuma ist in fünf verschiedene Gruppen einteilbar:

- **Entzündliche rheumatische Erkrankungen:** Hier ist Rheuma vorwiegend im Bereich der Autoimmunerkrankungen beheimatet. D.h. der Körper macht sich selbst krank, weil das Immunsystem bestimmte krankmachende Faktoren nicht als "böse" einstuft. Hierunter fallen rheumatische Arthritis, rheumatische Bindegewbserkrankungen, Gefäßentzündungen, aber auch rheumatisches Fieber. Auch Borreliose (von Zecken übertragen) fällt als Sonderform darunter.
- **Verschleißbedingte, rheumatische Erkrankungen:** Häufig altersbedingt, als „normaler“ körperlicher Abbau dargestellt, fällt hier beispielsweise Arthrose darunter. Dabei werden Gelenke so weit in Mitleidenschaft gezogen, dass die Knochen direkt aneinander reiben, Knorpel werden abgetragen, jede Bewegung schmerzt. Häufig ist das einzige Mittel der Wahl dann ein Gelenkersatz. Kniegelenke oder auch Hüftgelenke sind hierbei am häufigsten betroffen. Aber auch Sehnenscheidenentzündungen fallen hierunter, weil diesen auch einer Überanstrengung zu Grunde liegen.
- **Stoffwechselstörungen mit rheumatischen Beschwerden:** Gicht zählt als prominentestes Beispiel dazu, weil hierfür ein erhöhter Harnsäurespiegel verantwortlich ist. Ebenfalls Erbkrankheiten wie

Hämochromatose oder hormonelle Störungen, die eine rheumatische Erkrankung hervorrufen oder auch verschlimmern können. Schilddrüsenfunktionsstörungen, Diabetes mellitus oder ähnliche hormonelle Erkrankungen scheinen im Zusammenhang mit Rheuma zu stehen, auch wenn häufig dieser noch nicht vollständig geklärt ist.

- **Rheumatische Weichteilerkrankungen:** Hierbei sind vorwiegend nichtknöcherne Bestandteile des Körpers betroffen, beispielsweise Muskeln, Sehnen, Schleimbeutel, Fettgewebe oder Bänder. Der typische Tennisarm fällt hier als Sehnenansatzreizung darunter, ebenso das Karpaltunnelsyndrom, Fibromyalgie und Schleimbeutelentzündungen. Häufig wird diese Gruppe auch als „Weichteilrheuma“ bezeichnet.
- **Chronische Erkrankungen der Knochen:** Hierunter fällt häufig auch Osteoporose, auch wenn diese meistens (vor allem bei Frauen) eine hormonelle Störung / Veränderung zur Ursache hat. Aber auch infolge von Kortison Therapien (bei Rheuma relativ häufig, gerade bei akuten Verschlechterungen / Schüben) kann Osteoporose, bzw. damit einhergehende Frakturen, auftreten. Sämtliche Gelenkschmerzen, ob durch Skelettprobleme verursacht oder diese bedingend werden hier angesiedelt (z.B. Osteomalazie oder Rachitis).

Medikamente

Beim akuten Rheumaschub stehen erst einmal die offensichtlichen Probleme im Vordergrund.

Schmerzen, lokale Entzündungen und Bewegungseinschränkungen müssen mittels Schmerzmittel (z.B. NSAR: Antirheumatika) und häufig auch mit Cortison behandelt werden, um wieder ein erträgliches Maß zu erreichen.

Eine medikamentöse Therapie ist in der Regel eine langfristige Geschichte, da auch für Nebenerscheinungen, beispielsweise zum Senken des Cholesterinspiegels, in der Regel Lipidsenker verschrieben werden, die nicht selten lebenslang genommen werden müssen.

So kann der Cholesterinspiegel auf einem normalen Level gehalten werden und nicht zusätzliche Probleme verursachen.

Somit wird das Cholesterin in der Leber besser verstoffwechselt, Ablagerungen werden vorgebeugt und damit neuen Rheumaschüben entgegengewirkt.

Eine medikamentöse Therapie ist bei Rheuma immer lebenslang angedacht, wobei Kortison nur ungern als Dauermedikation eingesetzt wird.

Obwohl es einen sehr positiven Einfluss auf Krankheitsschübe hat, Entzündungen schnell lindert und damit die Lebensqualität wieder enorm steigert, hat Kortison auch viele Nebenwirkungen, wie ein aufgedunsenes Gesicht (Mondgesicht), Veränderungen an der Haut (Pergamenthaut), die anfälliger für Verletzungen ist und schlechter heilt und Knochenveränderungen (Osteoporose). Häufig einhergehend mit häufigeren Brüchen.

Aufgrund von Osteoporose sind auch Gelenkersatz-Operationen unter Umständen nicht möglich.

Änderung des Lebensstils

Eine richtige Ernährung ist bei einer chronischen Erkrankung immer ratsam.

Nicht nur, dass Rheumaschübe verhindert werden sollen, auch Nebenerscheinungen, wie beispielsweise der Cholesterinspiegel, können sich normalisieren.

Durch eine gesunde Ernährungsweise gelingt es Ihnen unter Umständen sogar, die Medikamenteneinnahme deutlich zu reduzieren, was wiederum zu einer Gesunderhaltung enorm beitragen kann, da Medikamente auch nicht selten Nebenwirkungen in sich bergen.

Ernähren Sie sich gesund, ausgewogen, purinarm und halten Sie sich selbst dadurch gesund.

Auch wenn eine rheumatische Erkrankung eine Lebensdiagnose darstellt, müssen Sie sich davon nicht das Leben diktieren lassen.

Lebenslust nicht nur trotz der Diagnose, sondern gerade deswegen erst recht.

Rheuma vorbeugen

Vorbeugen ist immer besser, als Krankheiten behandeln. Jedoch sollten Sie sich nicht von der Angst leiten lassen, an Rheuma zu erkranken, nur weil Sie die Erkrankung eines nahestehenden Menschen sehen.

Eine gesunde Ernährung hält den Körper gesund, vital und kann viele Erkrankungen, nicht nur Rheuma verhindern.

Dennoch heißt es nicht, dass Sie nie Alkohol trinken dürfen oder nie über die Stränge schlagen können.

Ob mit oder ohne Rheuma, das Leben und die Lust zu Leben sollte niemals eingeschränkt werden.

Ihr Körper verzeiht ihnen, egal ob gesund oder bereits erkrankt gar manchen Fauxpas, wenn Sie ihn ansonsten gut behandeln, mit einer gesunden Ernährung und ausreichend Bewegung, gepaart mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr, die im Optimalfall mehr Flüssigkeit als Kalorien enthält.

Nicht jede rheumatische Erkrankung lässt sich wirklich vorbeugen, da auch Autoimmunerkrankungen etc. darunterfallen.

Dennoch ist ein gesunder Lebensstil immer ratsam, ob bereits eine Diagnose gestellt wurde oder nicht.

Ernährung bei Rheuma

Es gibt Lebensmittel, die Rheuma begünstigen und bei hohem Verzehr einen neuen Schub auslösen können.

Daher ist es elementar wichtig für Sie, zu wissen, was Sie essen dürfen und was nicht.

Brot, Getreide, Nudeln, Kartoffeln, Reis

- geeignet: Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis aber auch Kartoffeln
- eher nicht geeignet: gebratene, frittierte Produkte, geschälter Reis, Zwieback

Süßwaren

- aufgrund des hohen Zuckergehaltes sollten Sie eine Ausnahme bleiben

Gemüse

- geeignet: Nahezu alle Gemüsesorten, frisch oder TK
- eher nicht geeignet: Zubereitetes TK-Gemüse mit Butter, Sahne oder Gewürzmischungen

Obst

- geeignet: alle Obstsorten (maximal 2 Portionen pro Tag)

- eher nicht geeignet: kandiertes Trockenobst, auch auf Obstkonserven sollte weitestgehend verzichtet werden

Nüsse / Samen

- geeignet: Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse etc., Samen und Kerne
- eher nicht geeignet: gesalzene Nüsse, Nüsse im Teigmantel, fertige Nussmischungen

Fette und Öle

- geeignet: Fischöl, Rapsöl, Olivenöl, Weizenkeimöl, Leinöl
- eher nicht geeignet: Tierisches Schmalz: z.B. Gänse- oder Schweineschmalz, Butterschmalz, Mayonnaise

Getränke

- geeignet: Wasser, ungezuckerte Tees, Kaffee, Fruchtsmoothies
- eher nicht geeignet: Alkohol, alkoholfreies Bier, fertige Milchmixgetränke, Fruchtsäfte (die es fertig zu kaufen gibt)

Fisch, Meeresfrüchte

- geeignet: eingeleger Thunfisch (im eigenen Saft), Fisch ohne Haut (z.B. Kabeljau, Lachs), Krabben, Muscheln, Garnelen
- eher nicht geeignet: vorwiegend Fisch mit Haut, Sardinen, Sprotten, Matjesfilet, eingeleger Fisch in Öl

Wurst- und Fleischwaren

- geeignet: mageres Geflügelfleisch ohne Haut (z.B. Pute, Hühnchen), Rindfleisch
- eher nicht geeignet: Speck, fettreiche Wurst (z.B. Salami), alle Innereien, fettes Fleisch,

Eier, Milch- und Milchprodukte, Käse

- geeignet: Eier (in Maßen) fettarme Milch, Buttermilch, Magerquark, Joghurt, Kefir
- weniger geeignet: Vollmilch, Sahne, Crème fraîche, Schmand
- eher nicht geeignet: gesüßte, fertig zu kaufende Milchprodukte: z.B. Fruchtjoghurt, Pudding, Milchreis

Fazit

Rheuma ist eine chronische Erkrankung und vielleicht wird es für Sie nie eine Heilung geben.

Dennoch muss dies nicht das Ende jeglicher Freude bedeuten. Jetzt geht es erst einmal los mit dem Genuss.

Eine Ernährungsumstellung funktioniert nämlich nur dann, wenn Sie satt werden und genießen können.

Auch oder gerade, weil Sie erkrankt sind, sollten Sie das Leben leben und genießen können.

14 Tage Ernährungsplan

Rezepte sind das eine, die Ernährung langfristig umzustellen, ist dann doch häufig noch einmal etwas ganz anderes.

Um Ihnen jedoch genau hier den Einstieg zu erleichtern, habe ich einen Ernährungsplan erstellt, der Ihnen die ersten 2 Wochen so leicht wie nur möglich machen soll.

Sie werden sich mit einer besseren Ernährung deutlich besser fühlen und daher begeistert sein.

Mit der Zeit werden Sie selbst Gerichte kreieren können oder auch für Ihre Zwecke anpassen können.

Leben Sie ein Leben mit Lust am Essen, mit Genuss und mit Lebensfreude.

Tag 1:

Frühstück:	Müsli mit Buttermilch
Mittagessen:	Ragout aus Pfifferlingen mit gebratener Polenta
Abendessen:	Mangold-Curry mit Tomaten und Linsen

Tag 2:

Frühstück:	Hirse-Bananen-Brei
Mittagessen:	Vegetarischer Braten mit Nüssen
Abendessen:	Pfannengemüse mit Pute

Tag 3:

Frühstück:	Pancakes mit Ricotta und Aprikosen
Mittagessen:	Gefüllter Kürbis mit Spinat und Ziegenfrischkäse
Abendessen:	Vegetarische Rouladen

Tag 4:

Frühstück:	Frühstücksbowl mit Müsli, Kokos frischen Früchten
Mittagessen:	Zitronenhähnchen mit Hirsotto
Abendessen:	Kartoffelpuffer mit Rucola-Dip

Tag 5:

Frühstück:	Grießbrei mit Kurkuma, Ingwer und Erdbeeren
Mittagessen:	Grüner Spargel mit Hähnchen-Ragout
Abendessen:	Thunfisch mit gebackenem Kohlrabi

Tag 6:

Frühstück:	Apfel-Porridge mit Cranberrys
Mittagessen:	Lachs auf scharfem Gemüse
Abendessen:	Risotto mit Spargel

Tag 7:

Frühstück:	Müsli mit buntem Obst
Mittagessen:	Gemüsespaghetti mit Avocado und Lachs
Abendessen:	Gnocchi mit Weißweinsauce und Rosenkohl

Tag 8:

Frühstück:	Rührei mit Tomaten und Krabben
Mittagessen:	Kunterbunter Gemüse-Hirse-Auflauf
Abendessen:	Spinat-Linsen-Gemüse

Tag 9:

Frühstück:	Erdbeer-Toast mit Frischkäse
Mittagessen:	Vegetarisch gefüllte Paprikaschoten
Abendessen:	Kürbis-Lachs-Curry

Tag 10:

Frühstück:	Porridge mit Früchten und Mandeltopping
Mittagessen:	Bowl mit Gemüse, Buchweizen und Spargel-Spieße
Abendessen:	Gemüsespieße mit Pute und Paprikadip

Tag 11:

Frühstück:	Quark mit Früchten und Leinöl
Mittagessen:	Seelachsfilet mit Kartoffelrösti
Abendessen:	Nudel-Topf mediterraner Art

Tag 12:

Frühstück:	Frühstückspudding mit Chia-Samen und Banane
Mittagessen:	Spitzkohlpfanne
Abendessen:	Gefüllte Auberginen mit Linsen und Feta

Tag 13:

Frühstück:	Würziges Porridge aus Mandelmilch
Mittagessen:	Gemüsepfanne mit Kartoffeln, Gurken und Paprika
Abendessen:	Vegetarisches Chili mit Süßkartoffeln

Tag 14:

Frühstück:	Kokosjoghurt mit Quinoa
Mittagessen:	Rindergulasch mit Gemüse
Abendessen:	Pellkartoffeln mit Kräuterdip

Rezepte

Ab jetzt wird es spannend und lecker. Auf geht es in ein Leben mit Genuss trotz Rheuma.

Es werden hauptsächlich frische und gesunde Zutaten verwendet, was sich positiv auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auswirkt.

Zudem schmecken frische Zutaten einfach besser. Die Rezepte sind einfach gestaltet und haben eine ausführliche Zubereitungsanleitung.

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit und hoffen, dass Ihre Beschwerden nun der Vergangenheit angehören!

*Ihre
Frieda Zimmermann*

Frühstück

Das Frühstück gilt nach wie vor als die wichtigste Mahlzeit des Tages.

Daher ist es wichtig, gut, gesund und auch purinarm zu essen.

Dafür gibt es sehr viele Lebensmittel, die Sie neu auf Ihrem Frühstückstisch entdecken oder auch wiederfinden können.

Bereits beim Frühstück können Sie einiges Gutes für sich und Ihren Körper tun.

Dabei müssen Sie für die Zubereitung der folgenden Rezepte nicht immer viel Zeit einplanen.

Sie werden feststellen, dass sich einige Gerichte auch sehr schnell zubereiten lassen.

Lassen Sie es sich schmecken!



Erdbeer-Toast mit Frischkäse

(für 4 Portionen)

Nährwerte pro Portion:

Kalorien 174 kcal | Eiweiß 6 g | Fett 3 g | Kohlenhydrate 26 g

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten:

- 250 g Erdbeeren
- 1 EL Honig, flüssig
- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 2 Stängel Basilikum
- 100 g Frischkäse
- Pfeffer, Salz

Zubereitung:

1. Erdbeeren waschen, putzen, fein würfeln und mit Honig marinieren.
2. Für etwa 15 Minuten kaltstellen und ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Brotscheiben fein rösten oder toasten.
4. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.
5. Marinierte Erdbeeren abgießen, Erdbeersaft mit Frischkäse verrühren.
6. Toastscheiben mit Erdbeer-Frischkäse bestreichen.
7. Mit Erdbeerstücken, Basilikum, Pfeffer und Salz garnieren, auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Porridge mit Früchten und Mandeltopping (für 4 Portionen)

Nährwerte pro Portion:

Kalorien 310 kcal | Eiweiß 11 g | Fett 6 g | Kohlenhydrate 47 g

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten:

- 400 ml Milch oder Pflanzenmilch (z.B. Mandelmilch)
- 1 EL Honig, flüssig
- 200 g Haferflocken, blütenzart
- 60 g Mandelkerne, gehobelt
- 300 g Erdbeeren
- 150 g Himbeeren
- 150 g Blaubeeren
- Zitrone (Bio)

Zubereitung:

1. In einem Topf Milch und Honig erhitzen, dann die Haferflocken einrühren und bei niedriger Temperatur für etwa 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
2. Währenddessen in einer beschichteten Pfanne ohne Öl die Mandelkerne anrösten, bis diese anfangen zu duften. Dann herausnehmen und zur Seite stellen.
3. Beeren verlesen, waschen, trocken tupfen, putzen und nach Bedarf klein schneiden.
4. Zitrone heiß abspülen, trockenreiben und mit einer Reibe die Schale fein abreiben.
5. Porridge auf Schalen verteilen, mit Beeren und Mandeln toppen. Mit Zitronenschale garniert servieren.

Guten Appetit!