

Inhalt

Rheumadiät ja – aber die richtige!	7	Antioxidantien – was Sie bewirken	31
		Vitamine	33
Was eine Ernährungstherapie bewirken kann	9	Studien zur Wirksamkeit der Antioxidantien bei rheumatischen Erkrankungen	40
Grundvoraussetzung für eine gesunde Kost	12	Nahrungsmittel, die Gelenkentzündungen verursachen können	41
Kohlenhydrate	13	Darmerkrankungen bei rheumatischen Erkrankungen ...	44
Eiweiß	14	Fasten vermindert die Entzündung	45
Fett	15	Außenseiterdiäten – können sie helfen ?	46
Essentielle Fettsäuren und ihre Wirkung auf die Entzündung ...	16		
Die Rolle mehrfach ungesättigter Fett-säuren bei der Gelenkentzündung	17	Wenn Sie eine »alternative« Behandlung ausprobieren wollen	48
Die Rolle der tierischen Fette – Arachidonsäure	17	Checkliste für alternative Methoden	48
Linolsäure und α-Linolensäure ..	19		
Die Wirkung des eingeschränkten Verzehrs von Nahrungsmitteln tierischer Herkunft	21	Die Rheumadiät	50
Abbau der Arachidonsäure-reserven	21	Auf einen Blick	50
Fischölkapseln	22	Empfehlenswerte und nicht empfehlenswerte Lebensmittel ..	50
Mineralstoffe und Spurenelemente	27	Monatsplan für eine Rheumadiät	53

Rheuma - Medikamente und Ernährung	57	Auf was es bei Ihrem Ernährungsprotokoll ankommt ..	70
Wichtige Medikamente	57	Auf was es bei der Folgeberatung ankommt ..	70
Nicht-steroidale Antirheumatika	57	Ernährungsprotokoll	72
Cortison	58	Ernährungsprotokoll – Überempfindlichkeiten/ Unverträglichkeiten	74
Basismedikamente	59		
Phytotherapeutika und Naturheilmittel	59		
Rheuma im Alltagsleben	60		
Umweltfaktoren und Stress	60	Rezepte für die Rheumadiät	
Auch eine psychische Belastung ..	60	Vorbemerkungen	77
Küchentechnik und Hilfen – speziell bei schmerzenden Gelenken	61	Soja – die Wunderbohne	78
Selbsthilfegruppen bieten wertvolle Unterstützung an	61	Inhaltsstoffe	79
Rheuma – rechtlich gesehen	62	Welche Produkte aus Soja gibt es? ..	80
Was tun, wenn...	62	Sojasprossen selber ziehen	80
Osteoporose – nicht nur eine Gefahr für Rheumakranke	64	Frühstück und kleine Gerichte	83
Ursachen der Osteoporose	65	Rohkost und Salate	92
Bewegungsmangel	65	Hauptgerichte	104
Ernährung	65	Hauptgerichte mit Gemüse, Getreide und Kartoffeln	106
Weitere Osteoporose-Risikofaktoren	67	Hauptgerichte mit Fisch	114
Ernährungsberatung und die notwendige Vorbereitung	68	Hauptgerichte mit Soja	122
Welche Angaben braucht Ihr Ernährungsberater für die Ernährungsanamnese?	68	Rezepte für bewusste Gourmets ..	134
		Kuchen	146
		Tabellen	152
		Adressen, die weiterhelfen	173
		Rezepte von A-Z	175