

Inhalt

Rheumadiät ja – aber die richtige!	7	Antioxidantien – was Sie bewirken	31
Was eine Ernährungstherapie bewirken kann	9	Vitamine	33
Grundvoraussetzung für eine gesunde Kost	12	Studien zur Wirksamkeit der Antioxidantien bei rheumatischen Erkrankungen	40
Kohlenhydrate	13	Nahrungsmittel, die Gelenkentzündungen verursachen können	41
Eiweiß	14	Darmerkrankungen bei rheumatischen Erkrankungen	44
Fett	15	Fasten vermindert die Entzündung	45
Essentielle Fettsäuren und ihre Wirkung auf die Entzündung	16	Außenseiterdiäten – können sie helfen?	46
Die Rolle mehrfach ungesättigter Fettsäuren 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 Rheumadiät	50
Die Wirkung des eingeschränkten Verzehrs von Nahrungsmitteln tierischer Herkunft	21	Auf einen Blick	50
Abbau der Arachidonsäurereserven	21	Empfehlenswerte und nicht empfehlenswerte Lebensmittel	50
Fischölkapseln	22	Monatsplan für eine Rheumadiät	53
Mineralstoffe und Spurenelemente	27		

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	Rezepte für die Rheumadiät	
Umweltfaktoren und Stress	60	Vorbemerkungen	77
Auch eine psychische Belastung .	60	Soja – die Wunderbohne	78
Küchentechnik und Hilfen – speziell bei schmerzenden Gelenken	61	Inhaltsstoffe	79
Selbsthilfegruppen bieten wertvolle Unterstützung an	61	Welche Produkte aus Soja gibt es?	80
Rheuma – rechtlich gesehen	62	Sojasprossen selber ziehen	80
Was tun, wenn... ..	62	Frühstück und kleine Gerichte	83
Osteoporose – nicht nur eine Gefahr für Rheumakranke	64	Rohkost und Salate	92
Ursachen der Osteoporose	65	Hauptgerichte	104
Bewegungsmangel	65	Hauptgerichte mit Gemüse, Getreide und Kartoffeln	106
Ernährung	65	Hauptgerichte mit Fisch	114
Weitere Osteoporose-Risikofaktoren	67	Hauptgerichte mit Soja	122
Ernährungsberatung und die notwendige Vorbereitung	68	Rezepte für bewusste Gourmets ..	134
Welche Angaben braucht Ihr Ernährungsberater für die Ernährungsanamnese?	69	Kuchen	146
		Tabellen	152
		Adressen, die weiterhelfen	173
		Rezepte von A-Z	175