

Grundlagen der Ernährung bei Rheuma

Nationale
Schmerztagung
14. Mai 2022

Lea Emmenegger
Ernährungsberaterin
BSc SVDE



Rheumaligen Luzern, beider Basel,
Bern und Oberwallis, Solothurn
und Zürich

Entzündungshemmer



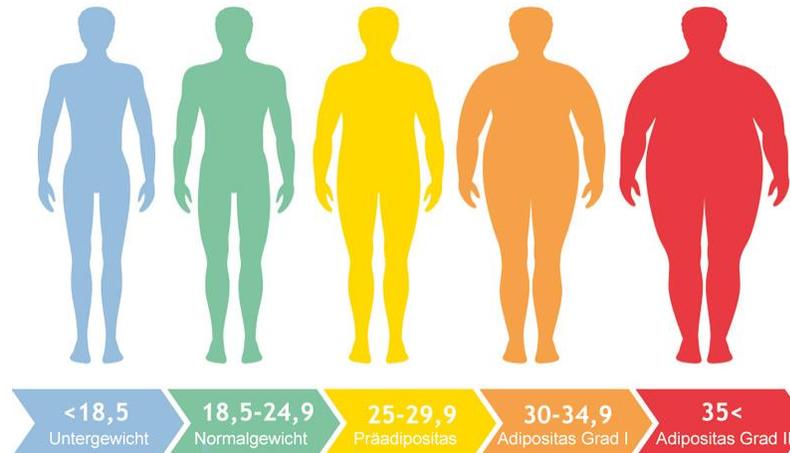
Entzündungsförderer



Ausgewogene Ernährung



Gesundes Körpergewicht



Körperliche Betätigung



Ausgewogene Ernährung



Tellermodell

Empfehlung pro Tag

Gemüse

3 Portionen, davon 1 Rohvariante, z.B. Salat

Früchte

2 Portionen

Protein

3 Portionen Milchprodukte
1 Portion Tofu, Quorn, Eier, Fisch, Fleisch



Fette

2 - 3 EL Öl
ca. 20 g Nüsse

Ungesüsste Getränke

1.5 - 2 Liter

Stärkebeilage

3 Portionen zu jeder Hauptmahlzeit, davon 2 Portionen aus Vollkorn

Tagesbeispiel



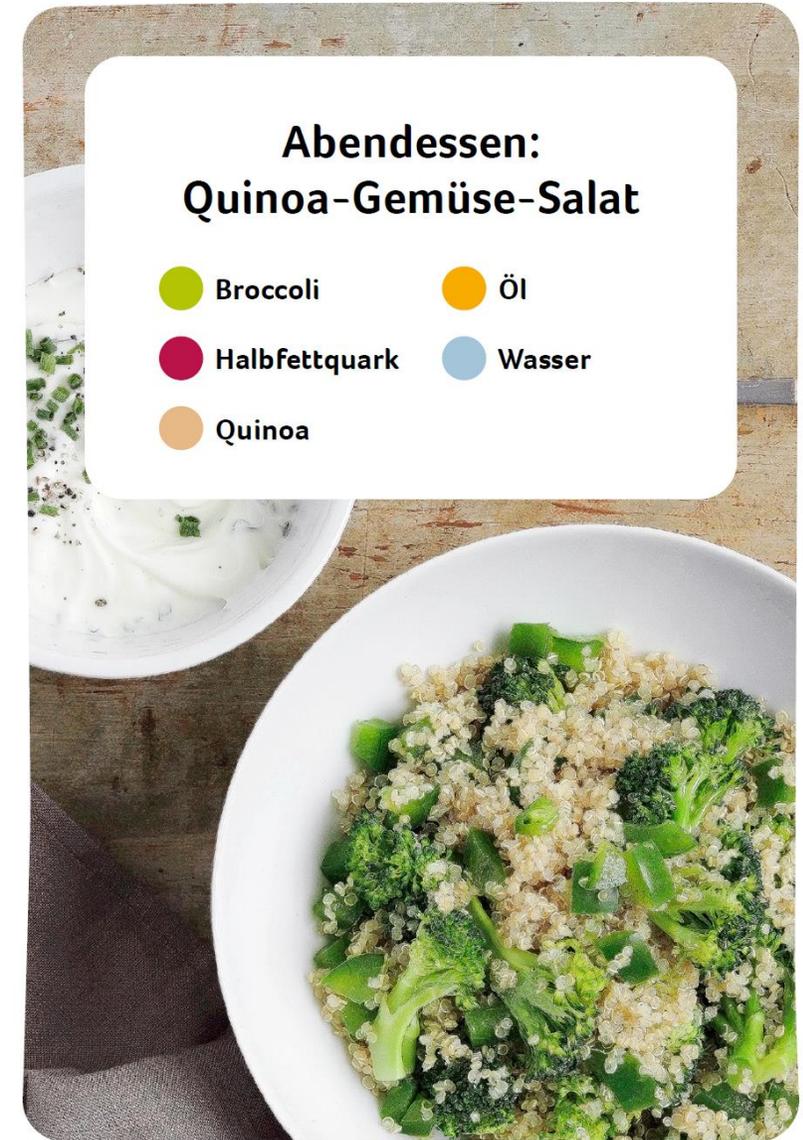
Frühstück: Porridge

- Apfel
- Haselnüsse
- Milch
- Fruchtetee
- Haferflocken



Mittagessen: Gemüse-Kartoffel-Tortilla

- Rüebli, Zucchini
- Butter
- Eier
- Wasser
- Kartoffeln



Abendessen: Quinoa-Gemüse-Salat

- Broccoli
- Öl
- Halbfettquark
- Wasser
- Quinoa

Protein

Bei jeder Hauptmahlzeit (3 Mahlzeiten) 20 - 30g Protein

- 100g Hüttenkäse + 1 Ei
- 100g Lachs oder 150g Tofu
- 60g Hülsenfrüchte getrocknet + 80g Quarksauce
- 180g Joghurt + 50g Magerquark + 30g Nüsse



- Milch, Milchprodukte, Käse
- Fleisch, Fisch, Eier
- Pflanzliche Lieferanten: Hülsenfrüchte, Soja (Tofu, -joghurt...), Nüsse und Samen, wie auch Tempeh, Seitan, Quorn

Vitamin D & Calcium



Vitamin D

Bedarf bei fehlender
Eigenproduktion im Körper
(Oktober - März):

20 µg/Tag = 800 IE



Calcium

Bedarf: 1000 - 1200mg

ca. 250 mg in zum Beispiel:

- 1 Joghurt
- 2dl Milch
- 30g Hartkäse
- 5dl Eptinger Wasser

Entzündungshemmer und -förderer



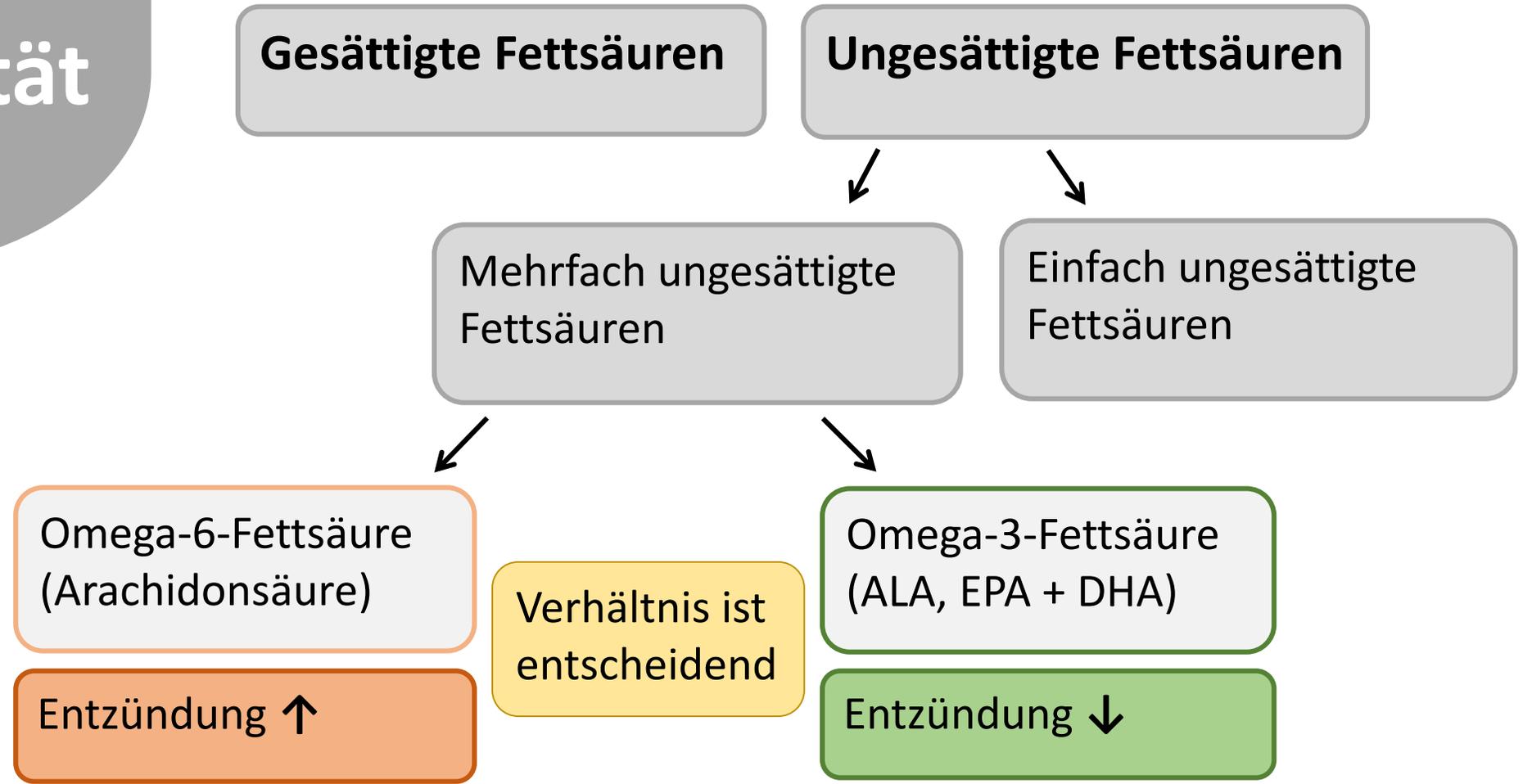
Fettqualität



Antioxidantien



Fettqualität



Omega-6-Fettsäure =
Arachidonsäure ↓

Zufuhr an Arachidonsäure reduzieren

Verringerte Bildung von Entzündungsförderer

Vorkommen

- Tierische Lebensmittel wie Fleisch- und Wurstwaren, Butter, Rahm und Käse
- Pflanzliche Öle von Sonnenblumen, Distel und Erdnüssen



Omega-6-Fettsäure =
Arachidonsäure ↓

Reduktion im Alltag

- Fleischkonsum vermindern
(max. 2 Portionen fettarmes Fleisch pro Woche)
- Fleisch und Fleischprodukte durch Fisch,
Hülsenfrüchte, Soja- und Milchprodukte ersetzen



Omega-3-Fettsäure ↑

Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren erhöhen

Erhöhte Bildung von Entzündungshemmer

Vorkommen

- Alpha-Linolensäure (ALA) als pflanzliche Vorstufe:
Leinsamen, Hanf, Raps, Weizenkeim, Baumnüsse und daraus hergestellte Öle (Spuren: grüne Pflanzen)
- Fettreiche Meerfische: Hering, Lachs, Forelle, Makrele, Thunfisch
- Fischöl- und Algenkapseln



Omega-3-Fettsäure ↑

Erhöhung im Alltag

- Raps-, Baumnuss-, Weizenkeim- und Leinöl bevorzugen (Achtung: Richtige Lagerung)
- 2x pro Woche fettreiche Meerfische (wie Thunfisch, Lachs, Hering, Makrele) konsumieren
- Fischöl- und Algenkapseln (in Rücksprache mit Arzt)

Empfehlung

ca. 3 g pro Tag = 21 g pro Woche

Das entspricht > 6 Portionen Lachs à 150 g pro Woche

→ Nicht realistisch!



Auflockerung



Antioxidantien

= **Oxidationshemmer**

- Schutzstoff
- neutralisieren freie Radikale

Freie Radikale sind zum Beispiel

- UV-Strahlen, Luftverschmutzung
- Medikamente, Rauchen
- Erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck



Antioxidantien



- **Vitamine**
Vitamin C, Vitamin E, β -Carotin
- **Mineralstoffe**
Kupfer, Eisen, Zink, Selen
- **Sekundäre Pflanzenstoffe**
Natürliche Farb- und Geschmacksstoffe

Vitamine

- **Vitamin C**

z.B. Peperoni, Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl, Fenchel, Sanddorn, Hagebutte, Kiwi, schwarze Johannisbeeren, Zitrusfrüchte, Kresse



- **Vitamin E**

z.B. Pflanzenöle wie Raps- oder Olivenöl, Nüsse, Vollkornprodukte, Weizenkeime, Grünes Blattgemüse, Schwarzwurzel, Fenchel, Brombeeren



- **Vitamin A (β -Carotin)**

z.B. Tomaten, Karotten, Krautstiel, Nüsslisalat, Spinat, Grünkohl, Kürbis, Wassermelone, Papaya, Grapefruit, Mango, Aprikosen



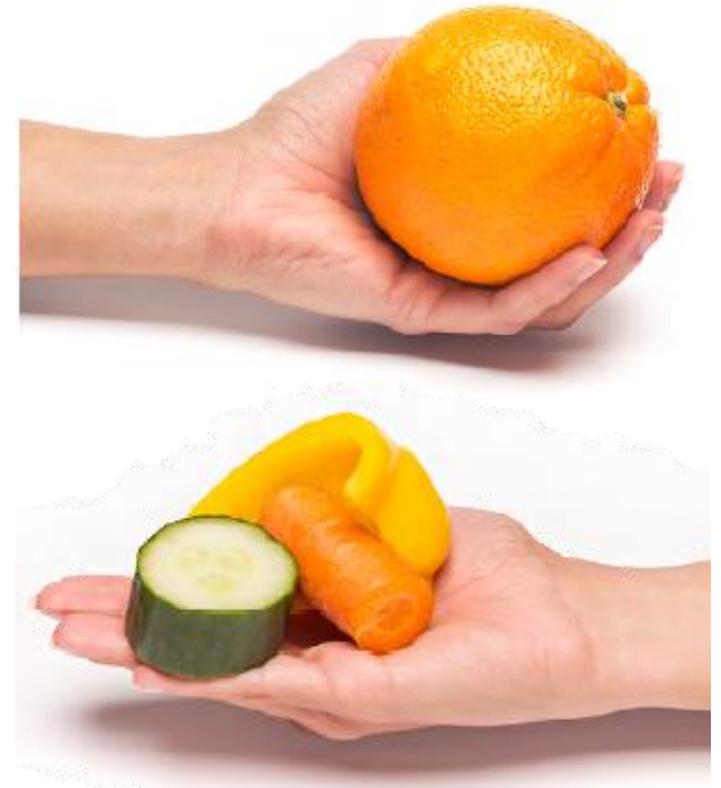
Sekundäre Pflanzenstoffe

- Natürliche Farb-, Duft- und Geschmacksstoffe (> 10'000)
- Gemüse, Früchte, Kräuter, Gewürze, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte

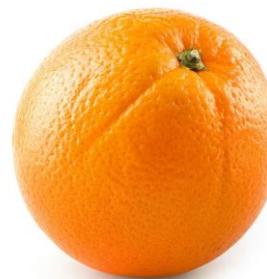
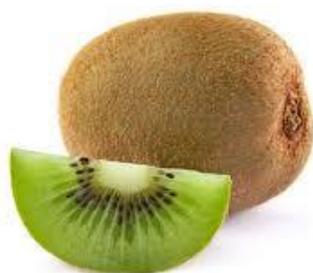
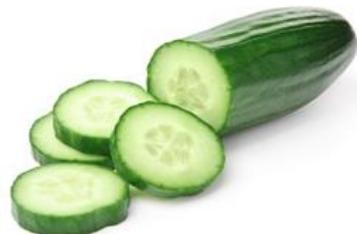


Erhöhung im Alltag

- **Täglich 5 Portionen Früchte und Gemüse/Salat**
2 Portionen Früchte, 3 Portionen Gemüse à 120g
= 1 eigene Handvoll
- **Vollkornprodukte bevorzugen**
Vollkornbrot, Teigwaren, Reis, Flocken, Mehl...
- **Nüsse und Samen gezielt konsumieren**
z.B. Baumnüsse, Mandeln, Sesam, Leinsamen
- **Vitamin- und Mineralstoffsupplemente**
in Rücksprache mit Arzt



Saison - Quiz



Vitaminverluste

	Licht	Sauerstoff	Wasser	Hitze
Wasserlösliche Vitamine				
B ₁ (Thiamin)		X	X	X
B ₂ (Riboflavin)	X	X		X
B ₆ (Pyridoxin)	X	X		X
Niacin			X	
B ₁₂ (Cobalamin)	X	X	X	
C (Ascorbinsäure)	X	X	X	X
Fettlösliche Vitamine				
A (Retinol)	X	X		
D (Calciferol)	X	X		
E (Tocopherol)	X	X		
K (Phyllochinon)	X			

- Vitaminverlust durch **Licht, Sauerstoff, Hitze, Wasser**
- Verlust bereits ab Ernte, bei der Lagerung und vor allem bei der Zubereitung

Vitamin-Quiz

Welches ist die vitaminschonendere Zubereitungsart für Gemüse?

- A** Kochen in Salzwasser bei 100°C
- B** Dämpfen (Steamer) bei 100°C



Vitamin C - Verluste

Geschätzter Vitamin-C-Verlust*

Lagerung von Blattgemüse und Salat

Lagerung im Keller, 12°C, 1 Tag	40%
Lagerung im Kühlschrank, 4°C, 1 Tag	25%
Tiefkühlen, -18°C, 1 Monat	20%

Reinigen verschiedener Gemüsesorten

Zerkleinern und anschliessendes Waschen unter fliessendem Wasser	35%
Reinigen in stehendem Wasser, unzerkleinert, 60 Minuten	5%
Reinigen in stehendem Wasser, unzerkleinert, 5 Minuten	0,5%

Garen verschiedener Gemüsesorten

Kochen in Salzwasser bei 100°C	55%
Kochen im Dampfkochtopf bei 120°C	25%
Dämpfen (Steamer) bei 100°C	17%
Garen ohne Wasser bei 80–98°C (AMC-Methode**)	14%

Warmhalten von Gemüsegerichten

Warmhalten während einer Stunde bei 80°C	20%
---	-----

* abhängig von Art und Sorte des Gemüses, Zerkleinerung, Reifezustand, Vorbehandlungen, Gargrad.

** Multigarsystem mit speziellem Kochgeschirr, mit dem Speisen ohne Wasser und ohne Fett zubereitet werden können.

Vitaminverluste

Reduktion der Verluste

- Sinnvolle Auswahl der Lebensmittel und mehrmaliges frisches Einkaufen pro Woche (Planung)
- Lichtgeschützt und kühl lagern
- Sachgemäss zubereiten (kein unnötiges Rüsten, eher grosse Stücke zuschneiden, Zubereitung mit wenig Wasser z.B. Dämpfen oder Dünsten)
- Bei Zeitdruck Convenience-Produkte (Tiefkühlprodukte) verwenden



Superfoods



Kurkuma



Kreuzkümmel



Ingwer



Kohl



Portulak



Zwiebeln und Knoblauch



Beeren



Kakao



Grüner Tee & Brennnessel

Brennnessel



- Tee / Gekocht als Gemüse (wie Spinat)
- Vitamine A, B₂, B₅, B₉ (Folsäure), C, D, E und K
- Viele Mineralstoffe und Spurenelemente:
Calcium, Eisen, Kalium, Magnesium, Phosphor und Silicium, Kupfer, Mangan, Schwefel, Selen und Zink

Beeren



Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren,
Stachelbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren

Vitamin C, Kalium, sekundäre Pflanzenstoffe

Curcuma



Tagesempfehlung = ½ - 1 Teelöffel

Curcuma frisch	1,5 bis 3 g
----------------	-------------

Curcumapulver	1 bis 3 g
---------------	-----------

Curcumin (Kapseln)	1,2 bis 1,8 g
--------------------	---------------



Gute Aufnahme im Darm

Etwas Pfeffer und einen Teelöffel Öl
zum Pulver dazu geben

Ingwer



- 1 Stück Ingwerwurzel (3 bis 5 cm) reiben, raspeln oder in feine Scheiben schneiden
- Mit Wasser (nicht kochend) übergießen und bis zu 10 Minuten ziehen lassen

Diäten



Exkurs: Säure und Base

→ Deckt sich mit den Empfehlungen der Fettqualität und Antioxidantien

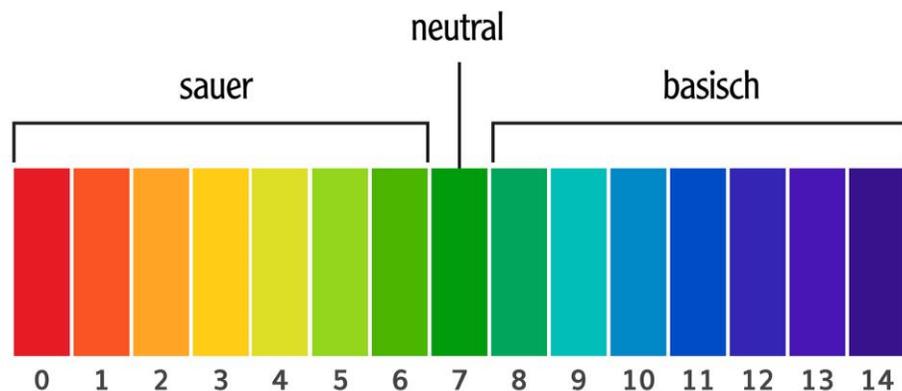
Basisch

- Gemüse und Früchte
- Vollkorn-Stärkebeilagen
- Hülsenfrüchte
- Nüsse, Kerne

Sauer

- Tierische Produkte wie Fleisch, Wurst, Eier,
- Weissmehlprodukte
- Zucker in grossen Mengen (z.B. Süssgetränke)
- Kaffee und Alkohol

pH-Wert-Skala



Take Home



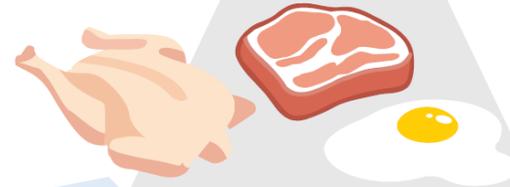
Ungesüsste Getränke
1.5 - 2 L / Tag



Raps- und Leinöl bevorzugen,
1 Handvoll Nüsse pro Tag

Zucker und Alkohol im Mass

Mageres Fleisch
1 - 2x / Woche



max. 2 - 4 Eier / Woche

Fettreicher Fisch
mind. 2x / Woche



Pflanzliche Proteine:
Tofu, Quorn,
Hülsenfrüchte mind.
2x / Woche

3 Port. Milch-
produkte pro Tag



3 Port. Stärkebeilagen:
Vollkornprodukte
bevorzugen

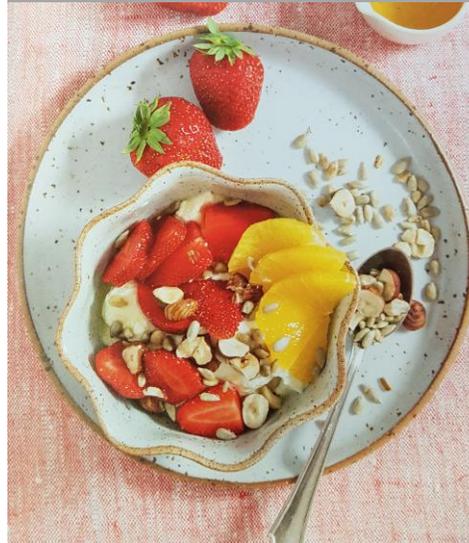
3 Portionen Gemüse
oder Salat / Tag



2 Portionen
Früchte / Tag

Rezeptideen

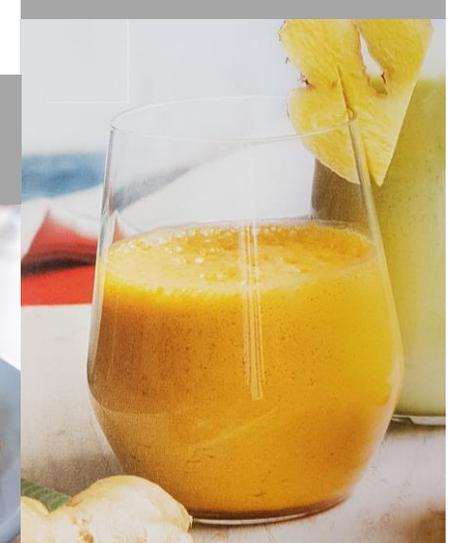
Quark mit Früchte
und Nüsse



Brot mit Frischkäse
und Portulak / Kresse



Karotten-Ingwer-
Smoothie



- Kurs «Kochen für Rheumabetroffene»
- Genussvoll gegen Rheuma „Mediterrane Rezepte für Ihr Wohlbefinden“, Rheumaliga Schweiz
- Vegetarische Rezepte auf sge.ch oder swissmilk.ch
- Rezeptsammlung auf freakfood.ch

Literatur- und Bildverzeichnis

- Rheumaliga Schweiz - rheumaliga.ch
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung – sge.ch
- American Heart Association - heart.org
- 5amtag.ch
- Swissmilk.ch
- Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew
- Ernährungs-Docs, NDR.de (2018)
- freakfood.ch

Fragen?

