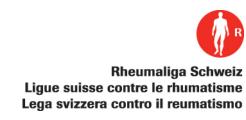




ENTZÜNDUNGSHEMMENDE ERNÄHRUNG BEI RHEUMA

Nationales Webinar 12.10.2020 Kirsten Scheuer, dipl. Ernährungsberaterin HF



INHALTE

- Grundsätze
- Entzündungsförderer vs
- Entzündungshemmer
- Take home message
- Fragen...



GRUNDSÄTZE

Es gibt keine Rheuma-Diät!

aber...

- Einflussfaktoren:
 - → Körpergewicht
 - → Gesunde, ausgewogene Ernährung
 - → Gute Fettqualität



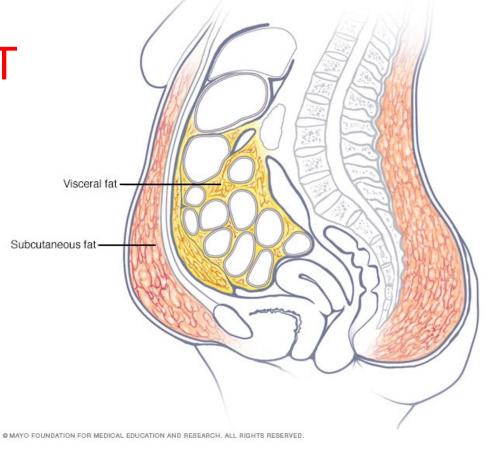
ENTZÜNDUNGSFÖRDERER I

BAUCHFETT

$$BMI = \frac{Gewicht in kg}{(Größe in m)^2}$$

Normalgewicht				
Alter	ВМІ			
19-24	19-24			
25-34	20-25			
35-44	21-26			
45-54	22-27			
55-64	23-28			
Ab 65	24-29			

Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht	Adipositas	Adipositas per magna	
<18.5	18.5 – 24.9	25.0 - 29.9	30.0 - 34.9	35.0 - 39.9	>40.0



ENTZÜNDUNGSFÖRDERER II

















ENTZÜNDUNGSFÖRDERER III



ENTZÜNDUNGSHEMMER I

OMEGA 3-FETTSÄURE





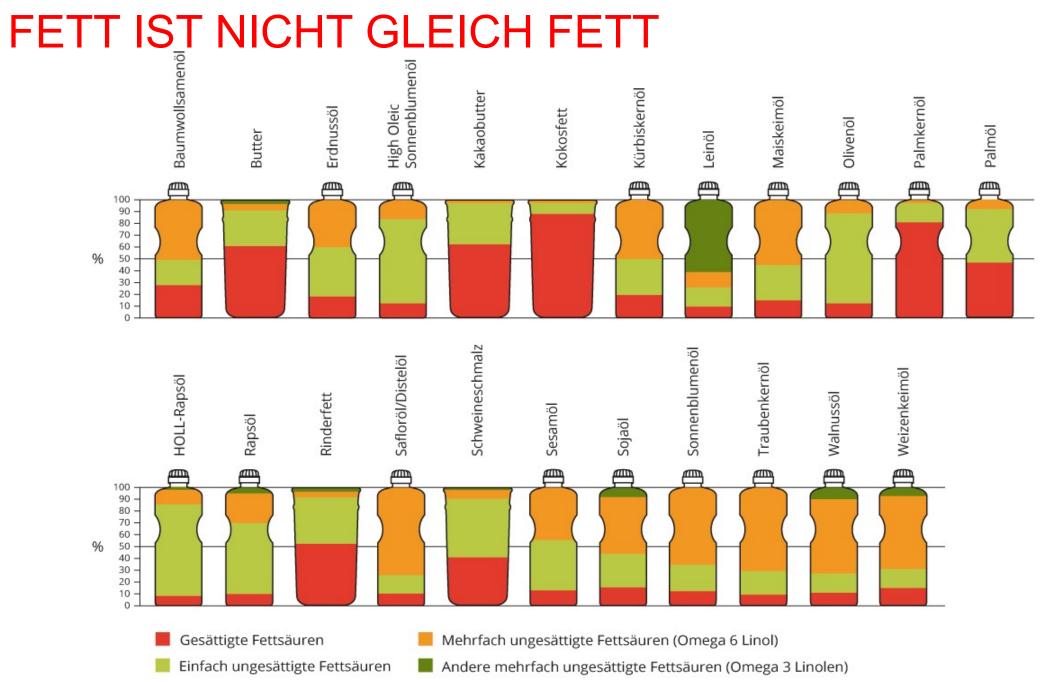


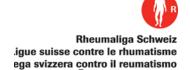






Rheumaliga Schweiz Ligue suisse contre le rhumatisme Lega svizzera contro il reumatismo





ENTZÜNDUNGSHEMMER II













https://www.rheumaliga.ch/blog/2020/superfood-chili?kategorie=430 - https://www.rheumaliga.ch/blog/2019/curcuma-gegen-rheuma?kategorie=430

Rheumaliga Schweiz Ligue suisse contre le rhumatisme Lega svizzera contro il reumatismo

ENTZÜNDUNGSHEMMER III

MEDITERRANE KOST













https://www.rheumaliga.ch/blog/2017/die-mittelmeerkost-bei-rheuma



TAKE HOME MESSAGE



Bunte & saisonale Auswahl pflanzlicher Produkte

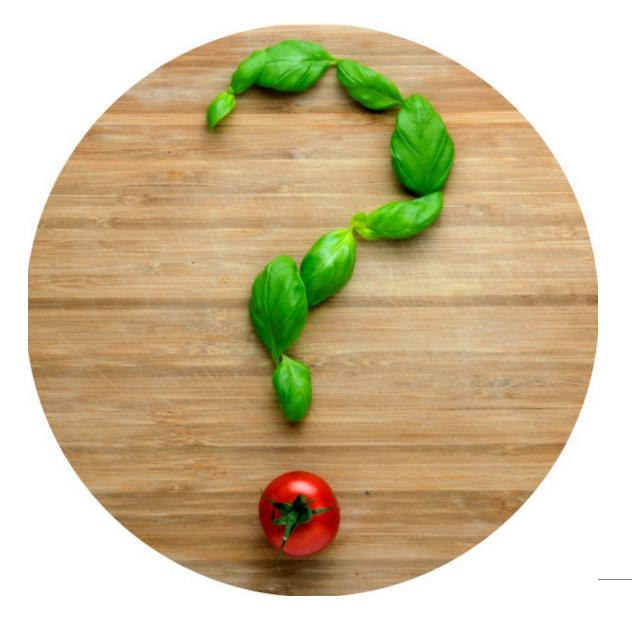
- Wenig verarbeitete Lebensmittel
- Ausreichend Proteine
- Täglich Bewegung
- Tipps & Rezepte sowie weitere Infos unter:



www.rheumaliga.ch



ZEIT FÜR FRAGEN



QUELLENANGABEN



- Studie zu Übergewicht und Kniearthrose:
 → Reumatol Clin.,2017 Nov 1. pii: S1699-258X(17)30176-6. doi: 10.1016/j.reuma.2017.06.016. Effect of Weight Losing on the Improving Clinical Statement of Patients With Knee Osteoarthritis.
- Curr Opin Rheumatol.2013 Jan;25(1):114-8. doi: 10.1097/BOR.0b013e32835a9414. Osteoarthritis, inflammation and obesity. Berenbaum F¹, Eymard F, Houard X.
- Studie zu erhöhtem Früchte- und Gemüsekonsum (5 a day) = weniger Knieschmerzen bei Erwachsenen:
 J Nutr Health Aging,2017;21(7):750-758. doi: 10.1007/s12603-016-0842-7.Relationship between Total Fruit and
 Vegetable Intake and Self-Reported Knee Pain in Older Adults. Han HS1, Chang CB, Lee DC, Lee JY.
- Studie zu Nahrungsfaserzufuhr und Kniearthrose:
 Ann Rheum Dis 2017 76: 1411-1419 originally published online May 23, 2017 Dietary intake of bre and risk of knee osteoarthritis in two US prospective cohorts, Zhaoli dai,1 Jingbo niu,1 Yuqing Zhang,1 paul Jacques,2 david t Felson1,3
- Arthritis Care Res (Hoboken). 2017 Sep;69(9):1331-1339. doi: 10.1002/acr.23158. Epub 2017 Aug 13. Dietary Fiber Intake in Relation to Knee Pain Trajectory. Dai Z¹, Lu N¹, Niu J¹, Felson DT¹, Zhang Y¹.
- Studie zu Omega 3 Fischölsupplemente und rheumatoider Arthritis:
 Nutrients.2017 Jan 6;9(1). pii: E42. doi: 10.3390/nu9010042. Marine Oil Supplements for Arthritis Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Trials. Senftleber NK^{1,2}, Nielsen SM^{3,4}, Andersen JR⁵, Bliddal H⁶, Tarp S⁷, Lauritzen L⁸, Furst DE⁹, Suarez-Almazor ME¹⁰, Lyddiatt A¹¹, Christensen R¹².

FETTE & FETTSÄUREN

