

Ernährungsempfehlungen bei Fibromyalgie

Es gibt bisher noch keine eindeutigen durch Studien abgesicherten Ernährungsempfehlungen.

Ziel:

Trotz Müdigkeit und Schmerzen sich zuliebe nach den Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) vollwertige Mahlzeiten zubereiten und essen. Oft leiden Fibromyalgie-Betroffene an einer Mangelernährung.

Falls der Magen-Darm-Trakt in Mitleidenschaft gezogen ist, braucht es eine Umstellung auf Nahrungsfaserreiche Vollwertkost. Meist lohnt es sich bei Fibromyalgie eher gekochtes Gemüse und Obst anstelle Rohkost zu geniessen. Dies belastet weniger und wirkt aufbauend. Die Empfehlung lautet 30 g Nahrungsfasern pro Tag und kann entsprechend den Empfehlungen der SGE für eine gesunde Ernährung abgedeckt werden.

Bei schnellen Darmpassagen lohnt sich der regelmässige Einsatz von pektinreichen Lebensmitteln wie gekochten Karotten, geriebenem rohem Apfel, Banane und Reis. Ebenfalls stopfend wirken: Hartkäse, schwarze Schokolade und Schwarztee.

Bei Blähungen helfen Kümmel-, Fenchel- oder Melissentee.

Quellenangabe:

Rheumaliga Schweiz, Josefstr. 92, 8005 Zürich • www.rheumaliga.ch

