

Merkblatt zu Ernährungsempfehlungen bei entzündlichen Erkrankungen

Ziel:

Arachidonsäurezufuhr senken, Omega-3-Fettsäuren-Zufuhr erhöhen sowie Abdeckung von genügend Antioxidantien gewährleisten.

Hintergrundinformation:

Arachidonsäuren wirken entzündungsfördernd.

Omega-3-Fettsäuren sind konkurrenzierend zu den Arachidonsäuren und wirken entzündungshemmend. Bei entzündlichen Prozessen entstehen freie Radikale. Der Bedarf an antioxidativen Vitaminen und Mineralstoffen steigt.

Eisen wird bei Entzündungsprozessen blockiert und steht der Blutbildung nicht mehr zu Verfügung.

Die Behandlung der Entzündung mit Cortison und eine evtl. Bewegungseinschränkung führt zu einem erhöhten Bedarf an Calcium. Auf eine genügende Vit. D-Zufuhr ist zu achten um die Calcium-Aufnahme zu gewährleisten.

Ernährungsempfehlungen im Detail

Getränke:

Mindestens 1.5 Liter ungesüsste Getränke.
Kaffee und Schwarztee zu den Mahlzeiten verringern die Aufnahme von Eisen aus den Lebensmitteln, Vitamin C verbessert dies hingegen.
Ca. 2 Kaffee pro Tag am sinnvollsten zwischen den Mahlzeiten trinken.

Obst, Gemüse und Salat:

Mindestens je 2 – 3 Portionen pro Tag. In gekochter und roher Form, in verschiedenen Farben um den Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffbedarf zu decken.

Stärkelieferanten:

Zu jeder Hauptmahlzeit, wenn möglich in Form von Vollkornprodukten auf Grund des hohen Nahrungsfaser- sowie Vitamin- und Mineralstoffgehaltes.

Fleisch:

Max. 2 – 3 x wöchentlich auf Grund der tierischen Fette welche Arachidonsäure enthalten. Mageres Fleisch wählen.

Eier:

2 Eier pro Woche wegen der enthaltenen Arachidonsäure.

Fisch:

Mindestens 2 x pro Woche, nicht paniert oder frittiert. Auf die Herkunft achten. Fische enthalten viele Omega-3-Fettsäuren.



Milch und Milchprodukte:

3 – 4 Milchprodukte pro Tag auf Grund ihres hohen Calcium-Gehaltes.

Hülsenfrüchte / Sojaprodukte / Tofu:

Mindestens 1 – 2 x pro Woche. Enthalten pflanzliches Eiweiss. Ersatz für Fleisch. Kombinieren mit Getreide, Nüssen, Stärkelieferanten um die biologische Wertigkeit zu erhöhen.

Fett / Fettqualität:

Alpha-Linolensäure ist eine Omega-3-Fettsäure und in grösseren Mengen in Raps- Wallnuss- und Leinöl enthalten.

Alpha-Linolensäure kommt in Spuren in grünen Pflanzen vor und ist deshalb auch in Produkten enthalten die von Tieren stammen, welche diese Pflanzen fressen (z.B. Alpenmilchkäse).

Fett sparsam verwenden, 1 EL Rapsöl / Leinöl oder Wallnussöl pro Tag für die kalte Küche. Olivenöl und Bratbutter für die warme Küche verwenden. Bis 180 °C kann Rapsöl ebenfalls für die warme Küche verwendet werden.

Als Aufstrichfett Butter bevorzugen.

Genussmittel:

Zucker und Alkohol nicht täglich und in Massen.

Zusammengefasst:

mehr	weniger
Gemüse, Früchte	Fleisch, Würste, Innereien
Vollwertige Getreide	Eier
Kartoffeln	Kaffee
Hülsenfrüchte	Alkohol
Fisch	Zucker
Rapsöl, Olivenöl, Leinöl, Nussöl	Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl
Ungesüsste Flüssigkeit	

Quellenangabe:

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

