



Diagnose Rheuma!

Was soll ich essen?

REGIONE AUTONOMA
SÜDTIROL
PROVINZ SÜDTIROL
AUTONOME PROVINZ SÜDTIROL
AUTONOME PROVINZ SÜDTIROL



Südtiroler
Sanitätsbetrieb

Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitaria de Südtirol

GESUNDHEITSBEZIRK
BRUNECK

COMPENSORIO SANITARIO
DI BRUNICO

Vorwort Prim. Prof. Dr Christian Dejaco

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Welches die richtige Ernährung bei Rheuma ist, gehört mit zu den häufigsten Fragen unserer Patientinnen und Patienten. So vielfältig eine gesunde Ernährung auch sein kann, so vielfältig sind auch die verschiedenen Rheumaerkrankungen und ihre speziellen Erscheinungsformen. In diesem Kleinen Ratgeber haben die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Dienstes für Diät und Ernährung des Krankenhauses Bruneck und des landesweiten Dienstes für Rheumatologie einige Ratschläge und Kochempfehlungen zusammengestellt, die Ihnen helfen sollen, durch die richtige Ernährung Ihre Rheumaerkrankung positiv zu beeinflussen. Die medikamentöse Therapie kann durch eine Umstellung der Ernährung zwar meist nicht ersetzt werden, aber diese Empfehlungen sollen Ihnen dabei helfen, Schmerzen zu reduzieren und Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Einen besonderen Dank möchten wir dabei all jenen Patientinnen und Patienten aussprechen, welche uns Ihre persönlichen Kochrezepte, mit denen sie sich wohlfühlen, zur Verfügung gestellt haben. Spezialisierte Ernährungstherapeuten haben diese Rezepte überprüft und durch ernährungswissenschaftliche Empfehlungen ergänzt, sodass alle Inhalte in dieser Arbeit dem aktuellen Stand der Wissenschaft entsprechen.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen beim Nachkochen und hoffen, dass dieser kleine Ratgeber zu Ihrem Wohlbefinden beiträgt.

Prim. Prof. Christian Dejaco

Direktor des Landesweiten Dienstes für Rheumatologie

Vorwort Ernährungstherapie

Liebe/r Patient/in, liebe Interessierte,

Chronische Erkrankungen, zu denen die rheumatischen Erkrankungen zählen, werden immer häufiger. Zusätzlich zur unumgänglichen medikamentösen Therapie spielt eine gesunde Lebensweise eine immer größere Rolle. In den oft sehr persönlichen Krankheitsgeschichten der Betroffenen müssen Ernährungsfehler, Mangel an Bewegung, Rauchverhalten und Alkoholkonsum im Therapieplan miteberücksichtigt werden. Genauso müssen vorhandene Begleiterkrankungen, wie z.B. das Übergewicht parallel behandelt werden. Öffentliche Meinungen, Trends und viele alternative Ernährungsformen haben oft keine wissenschaftlich fundierten Ansatzpunkte. Aus diesem Grund haben wir uns dieses Büchlein zur Aufgabe gemacht. Ein kleiner Wegbegleiter, sei es in aktuellen Ernährungsempfehlungen als auch für praktische Tipps aus dem Alltag um auf den oftmals mühsamen Weg einer rheumatischen Erkrankung Erleichterung zu schaffen.



Inhaltsverzeichnis

Ernährungsempfehlungen bei rheumatischen Erkrankungen	
> Flüssigkeit	5
> Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse	6-7
> Kohlenhydrathaltige Lebensmittel	8
> Milch und Milchprodukte	9
> Fleisch, Eier, Fisch	10-12
> Öle, Fette, Nüsse	13
> Snacks, Süßigkeiten	14
Gesundes Körpergewicht	15
Gibt es Nahrungsmittel mit antirheumatischer Wirkung?	16-18
Zusammenfassung der Ernährungsempfehlung bei Rheuma	18
Fragen von Patienten	19
Rauchen bei Rheuma	
Fasten bei Rheuma	
Rezepte	21-53
Quellenangaben/Literaturverzeichnis	54

Ernährungsempfehlungen bei rheumatischen Erkrankungen

Flüssigkeit

Ausreichend Flüssigkeit ist für unseren Körper lebensnotwendig. Täglich sollten zwischen **1,5 und 2 L Wasser oder ungesüßter Tee** getrunken werden und zwar über den Tag verteilt. Sie sollten darauf achten, zuckerhaltige Getränke wie Cola, Eistee usw. zu vermeiden. Der darin enthaltene Zucker kann bei Rheuma-Erkrankungen unter Umständen Entzündungserscheinungen hervorrufen und dadurch das Krankheitsbild verschlechtern. Bezüglich Kaffee sind, wie in der gesunden Ernährung, 2-3 Tassen pro Tag erlaubt. Wenn möglich, soll auch dieser ohne Zucker getrunken werden.

Alkohol: Alkohol ist ein Genussmittel und soll daher nur in Maßen (ein kleines Bier oder ein Glas Wein) und nicht regelmäßig konsumiert werden.

Bei der Sonderform Gicht kann der Konsum alkoholischer Getränke den Harnsäurespiegel erhöhen und die Ausscheidung der Harnsäure über die Nieren hemmen. Dadurch kann es zur Ansammlung von Harnsäurekristalle in den Gelenken kommen und dies kann somit zu einem akuten Gichtschub führen. Aus diesem Grund sollten v.a. von Gicht betroffene Menschen auf Alkohol, v.a. auf Bier und hochprozentige Getränke, verzichten.





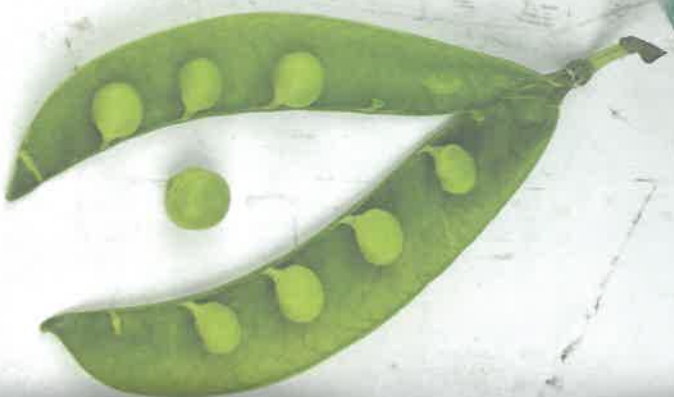
Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse

Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte sind die Grundlage für eine gesunde Ernährung. Sie schmecken nicht nur lecker, sondern enthalten auch viele lebensnotwendige und gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe.

Die in diesen Lebensmitteln enthaltenen **Antioxidantien**, wie Vitamin C und E, die **Mineralstoffe** Zink und Selen, sowie die **mehrfach ungesättigten Fettsäuren**, haben eine entzündungshemmende Wirkung. Diese Antioxidantien können schädliche Stoffe (sogenannte Sauerstoffradikale), welche möglicherweise an der Gelenkschädigung beteiligt sind, abfangen und unschädlich machen.

Die **sekundären Pflanzenstoffe**, wie z.B. das β -Carotin, sind für die große Vielfalt an Farben, Gerüchen und Aromen in Obst und Gemüse verantwortlich. Sie haben viele positive Wirkungen auf unseren Körper: sie stärken das Immunsystem, senken das Risiko für Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen und sind gut für den Zellschutz. Hülsenfrüchten, wie z.B. Linsen, Bohnen, Sojabohnen, Erbsen und Kichererbsen, enthalten **hochwertiges, pflanzliches Eiweiß** und sind deswegen eine wichtige pflanzliche Alternative zu den tierischen Eiweißlieferanten, wie z.B. zum Fleisch. Bei rheumatischen Erkrankungen sollte der Verzehr von Fleisch aufgrund des hohen Arachidonsäuregehaltes eingeschränkt werden. Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte enthalten zudem viele Ballaststoffe. Diese unterstützen die Verdauungstätigkeit unseres Körpers, steigern unser Sättigungsgefühl bei einer geringen kalorischen Dichte und tragen daher zu einem gesunden Körpergewicht bei.

Damit diese positiven Effekte durch Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte am besten ausgenutzt werden können, ist es empfehlenswert auf eine abwechslungsreiche Wahl zu achten, da nicht jede Obst- und Gemüsesorte für sich alleine alle wichtigen Nährstoffe enthält.



Außerdem ist es ideal, regionales und saisonales Obst und Gemüse zu kaufen, denn sie sind nährstoffreicher und haben eine bessere Umweltbilanz, da Lagerung und lange Transportwege eingespart werden können.

Im Rahmen einer gesunden Ernährung wird der Verzehr von **5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag** empfohlen. Idealerweise wird diese Menge aufgeteilt auf 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse. Eine Portion entspricht 150-200g Gemüse und 150g Obst. Was die Hülsenfrüchte betrifft, wird empfohlen, 3-mal pro Woche 30-50g (Trockengewicht) zu essen.

Wie viel ist eine Portion Obst und Gemüse?

1 Portion Gemüse kann sein...

- > 2 Hände voll Blattsalat oder kleingeschnittenes Gemüse
- > 1 Kohlrabi, 1 Paprika oder 1 Karotte
- > 2 mittelgroße Tomaten
- > 1 Handvoll Sauerkraut oder sauer eingelegtes Gemüse

1 Portion Obst kann sein ...

- > 1 Apfel, 1 Birne, 1 Banane oder 1 Pfirsich
- > 2 Hände voll Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren
- > 2-3 Stück Pflaumen, Aprikosen oder Mandarinen

Der Verzehr von Obst und Gemüse sollte am besten in möglichst natürlicher Form erfolgen, d.h. mit Schale, roh oder kurz gegart, denn so enthalten die Lebensmittel am meisten ihrer wertvollen Nährstoffe.





Kohlenhydrathaltige Lebensmittel

Kohlenhydrate sind die Hauptenergielieferanten für unseren Körper und werden überwiegend über pflanzliche Lebensmittel aufgenommen. Über die Verdauung werden die Kohlenhydrate zu Zucker abgebaut, denn nur so können sie über die Darmwand ins Blut aufgenommen werden. Überschüssige Zuckermoleküle werden in Fett umgewandelt und im Fettgewebe gespeichert, was dauerhaft zu Übergewicht führen kann. Kohlenhydrate sollten bei jeder Mahlzeit vorhanden sein. Bei Rheumaerkrankungen gelten die allgemeinen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung, d.h. essen Sie **täglich 2-4 Portionen komplexe Kohlenhydrate**, wie beispielsweise Weizen, Gerste, Roggen, Hafer, Reis usw. Zu bevorzugen sind stets Vollkornprodukte, da diese ein längeres Sättigungsgefühl bewirken und viele wichtige Nähr- und Ballaststoffe enthalten.

Eine abwechslungsreiche und vielfältige Auswahl ist daher ein großer Vorteil für Ihre Gesundheit. Entdecken Sie auch unbekanntere Sorten wie Amaranth und Quinoa für sich und versuchen Sie diese in Ihren Speiseplan einzubauen. Außerdem können typische Weizenmehlprodukte, wie Krödel, Pizza, Spätzlan oder Nudeln u. ä. durch Dinkel- oder Kamutmehl ergänzt werden.

Achten Sie bei Teigwaren darauf, dass diese ohne Eier, vor allem Eidotter hergestellt werden. Dadurch können Sie Ihren Arachidonsäurespiegel besser kontrollieren.



Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte enthalten hochwertiges, gut verdauliches Eiweiß. Dies ist für den Muskelaufbau und -erhalt und für die Stärkung der Immunabwehr unverzichtbar. Daneben zeichnen sich Milch und Milchprodukte durch ihren hohen Gehalt an Calcium aus. Zudem kann der Körper Calcium aus Milch, Milchprodukten besser aufnehmen als z.B. aus pflanzlichen Lebensmitteln. Damit sind Milch und Milchprodukte ein wichtiger Faktor um Osteoporose (Krankheit des brüchigen Knochens) vorzubeugen. Gerade Personen mit rheumatischen Erkrankungen sind häufig davon betroffen.

Milch und Milchprodukte enthalten zwar wie alle tierischen Lebensmittel Arachidonsäure (daraus bildet der Körper entzündungsfördernde Stoffe), aber im Vergleich zu Fleisch/ Fleischprodukten in geringeren Mengen.

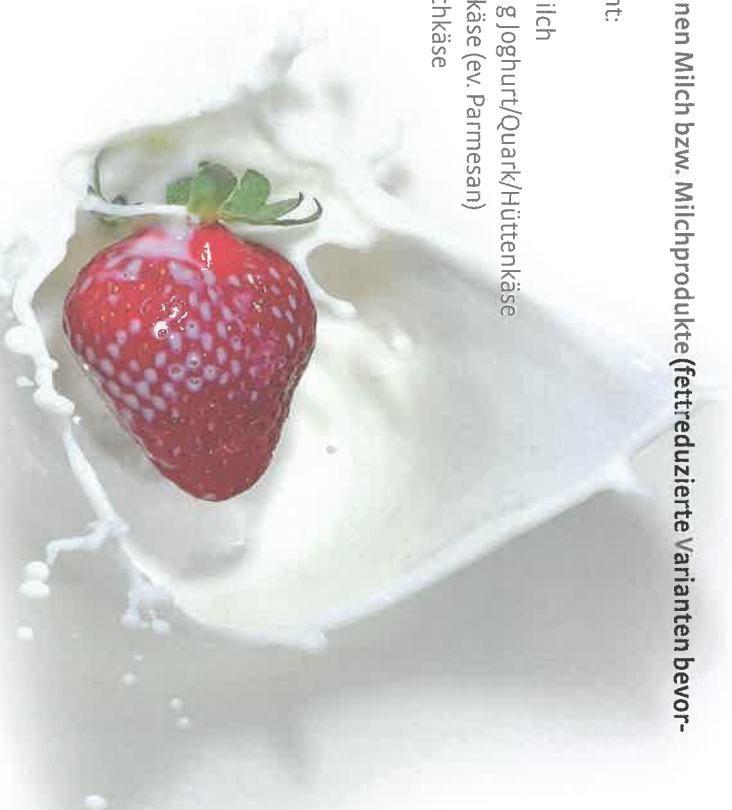
Um die Arachidonsäurezufuhr mit der Nahrung möglichst niedrig zu halten sollten Sie fettreduzierte Milchprodukte bevorzugen (z.B. nicht mehr als 40% Fett in der Trockenmasse beim Käse).

Als Ernährungsempfehlung gilt:

täglich 3-4 Portionen Milch bzw. Milchprodukte (fettreduzierte Varianten bevorzugen)

1 Portion entspricht:

- > 200 ml Milch
- > 150 – 200 g Joghurt/Quark/Hüttenkäse
- > 30 g Hartkäse (ev. Parmesan)
- > 60 g Weichkäse



Fleisch, Eier, Fisch

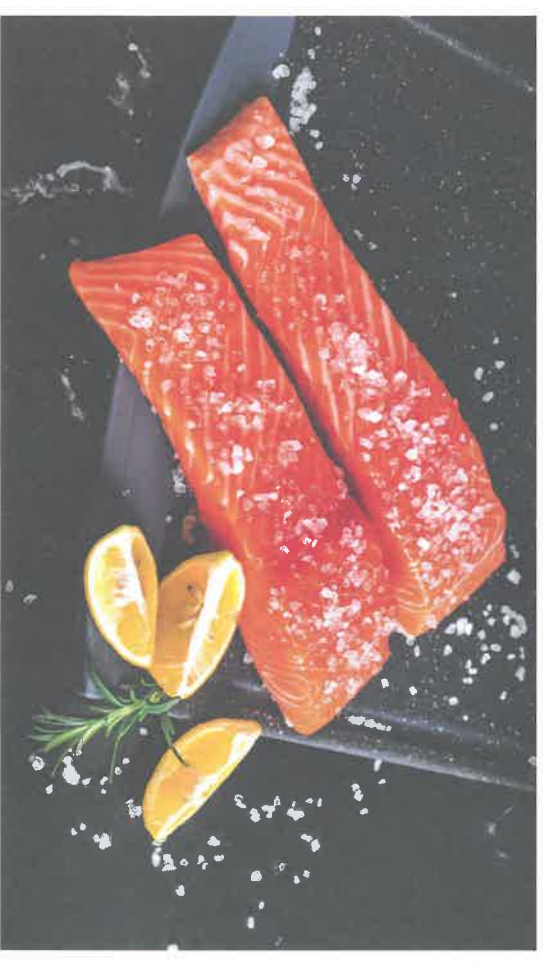
Fleisch, Fisch und Eier liefert neben Eiweiß weitere wertvolle Nährstoffe wie z.B. Eisen (Fleisch, Eier), Vitamin B12 (sämtliche tierische Eiweißlieferanten), Omega-3-Fettsäuren (Fisch).

Fleisch und Wurst enthalten größere Mengen an Arachidonsäure. Diese hat entzündungsfördernde Eigenschaften.

Obwohl der menschliche Organismus Arachidonsäure selber herstellen kann, wird diese zu 90% über die Nahrung zugeführt. Die Arachidonsäure kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor (vor allem in fettreichen). Wird von diesen Lebensmitteln weniger gegessen, wird dementsprechend weniger Arachidonsäure aufgenommen, der Arachidonsäurespiegel im Blut nimmt ab und es werden weniger der entzündungsfördernden Substanzen gebildet.

Fleisch und Wurst ist jedoch nicht verboten. Ihr Verzehr ist nur deutlich eingeschränkt. Deshalb gilt: essen Sie **max. 2 Portionen fettarmes Fleisch/Wurst** die Woche (geeignet sind fettarmes Rind-, Kalbsfleisch, Geflügel). Eine Portion entspricht ca. 100-120 g. Entfernen Sie sichtbares Fett vor der Zubereitung. Als Zubereitungsarten eigenen sich braten, schmoren, grillen, kochen und dünsten. Essen Sie aufgrund des hohen Arachidonsäuregehalts keine Innereien.

Auch das Eigelb enthält sehr viel Arachidonsäure. Deshalb gilt hier: **Essen Sie nicht mehr als 2 Eier (Eigelb)/Woche.**



Da der Konsum an Fleisch und Eiern (tierische Eiweißlieferanten) eingeschränkt werden sollte, sind pflanzliche Eiweißquellen umso wichtiger. Um die biologische Wertigkeit der pflanzlichen Eiweiße zu erhöhen, hier einige Beispiele für günstige Eiweißkombinationen:

Getreide und Hülsenfrüchte	Getreide/Kartoffeln und Hülsenfrüchte oder Ei
<ul style="list-style-type: none"> > Pasta-Fagioli > Linseneintopf mit Nudeln > Italienischer Minestrone mit Nudeln > Hirse-Cous-Cous mit Kichererbsen und Gemüse > Risi-Bisi als Beilage > Nudeln mit Erbsenpesto 	<ul style="list-style-type: none"> > Joghurt mit Getreidemüsli > Milch mit Haferflocken > Vollkornbrot mit Frischkäse oder Topfenaufstrich > Kartoffelgnocchi > Pellkartoffeln mit Frischkäse/Topfenaufstrich > Ofenkartoffeln mit fettarmen Käse überbacken > Kartoffelgericht mit 1 Glas Milch

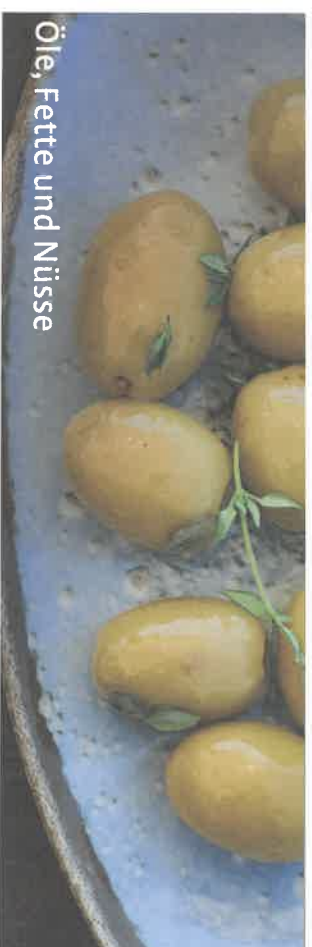
Wer sich ganz ohne Fleisch ernährt, muss auf eine ausreichende Zufuhr von Eisen und Vitamin B 12 achten.

Wie bereits gehört sind Fische eine bedeutende Quelle der **Omega-3-Fettsäuren**: Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Die Omega-3-Fettsäuren können im Körper entzündungshemmend wirken. EPA ist die wichtigste Omega-3-Fettsäure. Deshalb gilt: essen Sie **2-3x Woche fettreichen Fisch** aus kalten Gewässern wie Hering, Makrele, Lachs, Sardine. Eine Portion entspricht hier 100-120 g.

Untenstehend sehen Sie den EPA-Gehalt verschiedener Fischarten:

Fischart	EPA-Gehalt in mg pro 100 g Fisch
Seefische	
Hering	796
Sardine	747
Makrele	588
Goldbrasse	257
Rotbarsch	249
Thunfisch (frisch)	223
Scholle	141
Kabeljau	104
Süßwasserfische	
Lachs	592
Forelle	424
Karpfen	106
Hecht	97
Zander	48
Flussbarsch	31
Fischezeugnisse	
Salzhering	1763
Ölsardinen	1200
Makrele, geräuchert	1024

Wenn Sie zusätzlich Omega-3-Fettsäuren über Fischölkapseln aufnehmen wollen, sollte dies nur in Absprache mit dem Arzt geschehen.



Öle, Fette und Nüsse

Fett ist der energiereichste Nährstoff und liefert mehr als doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate und Eiweiße. Deshalb sollten Fette und fettreiche Lebensmittel sparsam konsumiert werden. Andererseits liefern Fette auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamine (z.B. Vitamin E mit entzündungshemmender Wirkung).

Öle und Fette verschiedener Sorten unterscheiden sich deutlich in ihrer Zusammensetzung. Verwenden Sie hochwertige Pflanzenöle wie Lein-, Raps-, Soja-, Walnussöl und Weizenkeimöl. Diese enthalten Omega-3-Fettsäuren, welche die Bildung der entzündungsfördernden Stoffe aus der Arachidonsäure hemmen.

Leinöl, Walnussöl und Weizenkeimöl dürfen nicht erhitzt werden und eignen sich deshalb gut für die kalte Küche wie z.B. für Salate, in Joghurt gemischt mit Haferflocken und Sonnenblumenkernen...

Ölarten	α-Linolensäure (= Omega-3 Fettsäure) in g pro 100 ml
Leinöl	53
Rapsöl	9,6
Walnussöl	12
Weizenkeimöl	7,8
Sojaöl	7,7

Tierische Fette wie Butter und Sahne enthalten Arachidonsäure. Deshalb sollten Sie diese meiden.

Nüsse, Samen und Kerne enthalten günstige Fettsäuren und sind zudem reich an Nahrungsfasern, Eiweiß, Mineralstoffen (Zink, Selen), Vitaminen (Vitamin E) und sekundären Pflanzenstoffen. Konsumieren Sie deshalb gezielt täglich eine kleine Handvoll (20-30 g) ungesalzener Nüsse, Samen (z.B. Haselnüsse, Mandeln, Leinsamen...).





Süßigkeiten und Snacks

Neben den Kohlenhydraten als solchen, die, wie bereits gehört zu Zuckermolekülen verarbeitet werden, konsumieren wir, mehr oder weniger auch Süßigkeiten, Snacks, die den Körper zusätzlich mit Zucker versorgen/ belasten. Zucker, als reiner weißer Haushaltszucker, liefert dem Körper „leere“ Kalorien ohne nennenswerte Nährstoffe und sollte somit nur in ganz kleinen Mengen genossen werden. Zudem enthalten viele Süßigkeiten auch Fett, was wiederum das Übergewicht fördert.

Versuchen Sie, wenn möglich, Ihre Süßspeisen selbst zuzubereiten um einen guten Blick auf die verwendeten Lebensmittel zu haben. Süßigkeiten und gezuckerte Getränke wie Cola, Eistee usw. enthalten sehr viel Zucker und Phosphat, welche negative Auswirkungen auf eine rheumatische Erkrankung haben können. Da Süßigkeiten einen Suchteffekt haben können, gehen die Empfehlungen von Maximalkonsum aus. Dieser entspricht bei Erwachsenen 3-4 x pro Woche eine kleine Portion, was 1 Kugel Eis, 1 Schokoriegel, 1 kleines Stück Kuchen, 2-3 Kekse oder 20 g Schokolade entspricht.

Auch stark gesalzene Lebensmittel, wie Chips, gesalzene Nüsse, Salzgebäck usw., sollten im Rahmen einer gesunden Ernährungsweise und im speziellen bei rheumatischen Erkrankungen gemieden werden.



Gesundes Gewicht

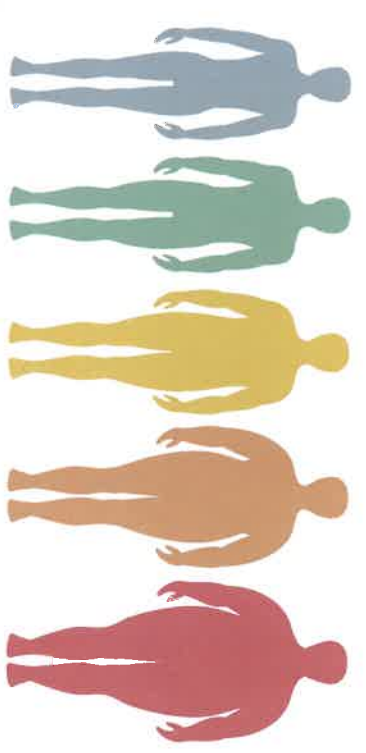
Der BMI ist eine einfache Formel zur Feststellung ob eine Person untergewichtig, normalgewichtig oder übergewichtig ist. Der Erhalt eines gesunden Körpergewichts ist auch bei rheumatischen Erkrankungen wichtig, da somit der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst wird.

Eine moderate Bewegung oder Sport haben auf die Erhaltung der Gesundheit und im speziellen auf die Gelenke einen positiven Einfluss.

Er wird folgendermaßen berechnet:

$$\frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße in m}^2}$$

Body Mass Index



Gibt es Nahrungsmittel mit antirheumatischer Wirkung?

Die Frage ob sich eine rheumatoide Arthritis durch Ernährung günstig beeinflussen lässt wurde gründlich untersucht. Die Ergebnisse zeigten, dass bestimmte Nährstoffe anti-entzündlich wirken, die Gelenksschmerzen und Gelenkschwellung vermindern. Es gibt jedoch keine Hinweise über eine Schutzwirkung auf die Gelenkszerstörung. Zu den anti-entzündlich wirkenden Nährstoffen gehören die **Omega-3 Fettsäuren**, **Antioxidantien** wie Vitamin A, C und E und **Spurenelemente** wie Zink und Selen. Daher ist eine ausreichende Zufuhr an Gemüse, Salat, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreideprodukte, Nüsse, fettreiche Fische, und hochwertige Pflanzenöle sehr wichtig.

Die besten entzündungshemmenden Lebensmittel



Hagebutten haben mit 500mg/100g den höchsten Vitamin C-Gehalt. Zudem liefern sie Vitamin A und Zink. Eine tägliche Einnahme von 5g Hagebuttenpulver, gewonnen aus dem Samen und der Schale der Frucht, lindert nachweislich die Beschwerden.



Auch Zwiebel, Lauch und Knoblauch enthalten reichlich Vitamin C, Mineralstoffe und ein großes Spektrum an sekundären Pflanzenstoffen (Sulfide) und wirken entzündungshemmend, antibakteriell und „desinfizierend“.



In Kohlsorten und grünem Blattgemüse steckt mehr Vitamin C als in Orangen. Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl und Sauerkraut sind gerade im Winter eine gute Quelle für wertvolle Vitamine, Faserstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.



Portulak enthält eine ganze Palette an natürlichen entzündungshemmenden Inhaltsstoffen wie Vitamin C, Omega-3-Fettsäuren, die Vitamine A und E, Magnesium, Zink und Flavonoide. Portulak am besten frisch geerntet für Salat oder Kräuterquark verwenden.



In fetten Fischen wie Lachs, Hering, Makrele und Sardine stecken Omega-3-Fettsäuren. Sie gelten als gute Entzündungshemmer. 2-3 Fischmahlzeiten/Woche wären empfehlenswert.



Nüsse enthalten neben den Omega-3-Fettsäuren auch Eiweiß, Vitamine, Spurenelemente und Ballaststoffe. Ihr Gehalt an Magnesium und Vitamin B machen Nüsse zur „Nervennahrung“, Ballaststoffe regen die Verdauung an. Eine Handvoll Nüsse am Tag (ohne Zusatz von Salz oder Gewürze) - ist ein gesunder Snack.



Natives, kaltgepresstes Olivenöl schmeckt fruchtig oder leicht bitter. Dies liegt am hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen, Vitamin E und Polyphenole im Olivenöl wirken antioxidativ und schützen so vor Entzündungen.



Zahlreiche Gewürze wie u.a. Zimt, Ingwer, Kreuzkümmel, Pfeffer, Kurkuma und Chilisoten enthalten Antioxidantien, ätherische Öle. Sie lindern Entzündungen und stärken das Immunsystem.



Leinsamen bestehen überwiegend aus Fett, Eiweiß und Ballaststoffe. Die gesunden Omega-3-Fettsäuren sind absolut leberschwichtig, stärken das Immunsystem und wirken entzündungshemmend. Leinöl eignet sich nicht zum Braten und Kochen, sondern kann ins Joghurt oder für ein Salatdressing verwendet werden.



In Beeren stecken viele Vitamine, Mineralstoffe, Faserstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe (Flavonoide). So zum Beispiel enthalten Erdbeeren und Johannisbeeren mehr Immunstärkendes Vitamin C als Zitrusfrüchte.



Kaum eine Frucht liefert so viele wichtige Nährstoffe wie die Avocado. Sie sind eine gute Quelle für ungesättigte Fettsäuren, Vitamin A, D, E und K, Carotinoide, Folsäure, Mineralstoffe, Calcium, Kalium und Kupfer. Zudem ist der Avocado eine gute pflanzliche Eiweißquelle. Avocado wirkt antibakteriell und entzündungshemmend.

Zusammenfassung der Ernährungsempfehlung bei Rheuma

- > **5mal am Tag Salat, Gemüse und Obst** (3 Portionen Gemüse/Salat, 2 Portionen Obst)
- > **Hochwertige pflanzliche Fette und Öle** (Lein-, Hanf-, Walnuss-, Olivenöl für die kalte Küche, Rapsöl zum Kochen)
- > **2-3 Fischmahlzeiten pro Woche**
- > **Fleisch und Fleischwaren max. 2 Portionen pro Woche. Magere Produkte bevorzugen**
- > **3-4 Portionen pro Tag fettarme Milch und Milchprodukte**
- > **Max. 2 Stück Eier pro Woche** (inklusive verkocht in Speisen wie Knödel)
- > **Getreideprodukte am besten aus Vollkorn**
- > **Häufig Hülsenfrüchte** (sie sind ein guter Fleischersatz und Eiweißlieferant)
- > **Ausreichend Flüssigkeit** – mind. 1,5 Liter alkoholfreie, bevorzugt energiereiche Getränke
- > **Würzen statt salzen**

Fragen von Patienten

Rauchen bei Rheuma

Wissenschaftler haben herausgefunden: wer raucht, erhöht die Wahrscheinlichkeit, an Gelenkrheuma zu erkranken um 40%. Das Risiko steigt bereits bei wenigen Zigaretten pro Tag. Der Tabakkonsum führt zudem zu einem aggressiveren Krankheitsverlauf und verringert die Chance, dass die Rheumaerkrankung in eine Remission (vorübergehendes oder dauerhaftes Nachlassen von Krankheitszeichen) kommt.

Ein weiterer Nachteil des Rauchens: Rheuma-Medikamente wirken schlechter. Raucher brauchen deutlich mehr und stärkere Medikamente, haben Forscher am Deutschen Rheumaforschungszentrum in Berlin herausgefunden.

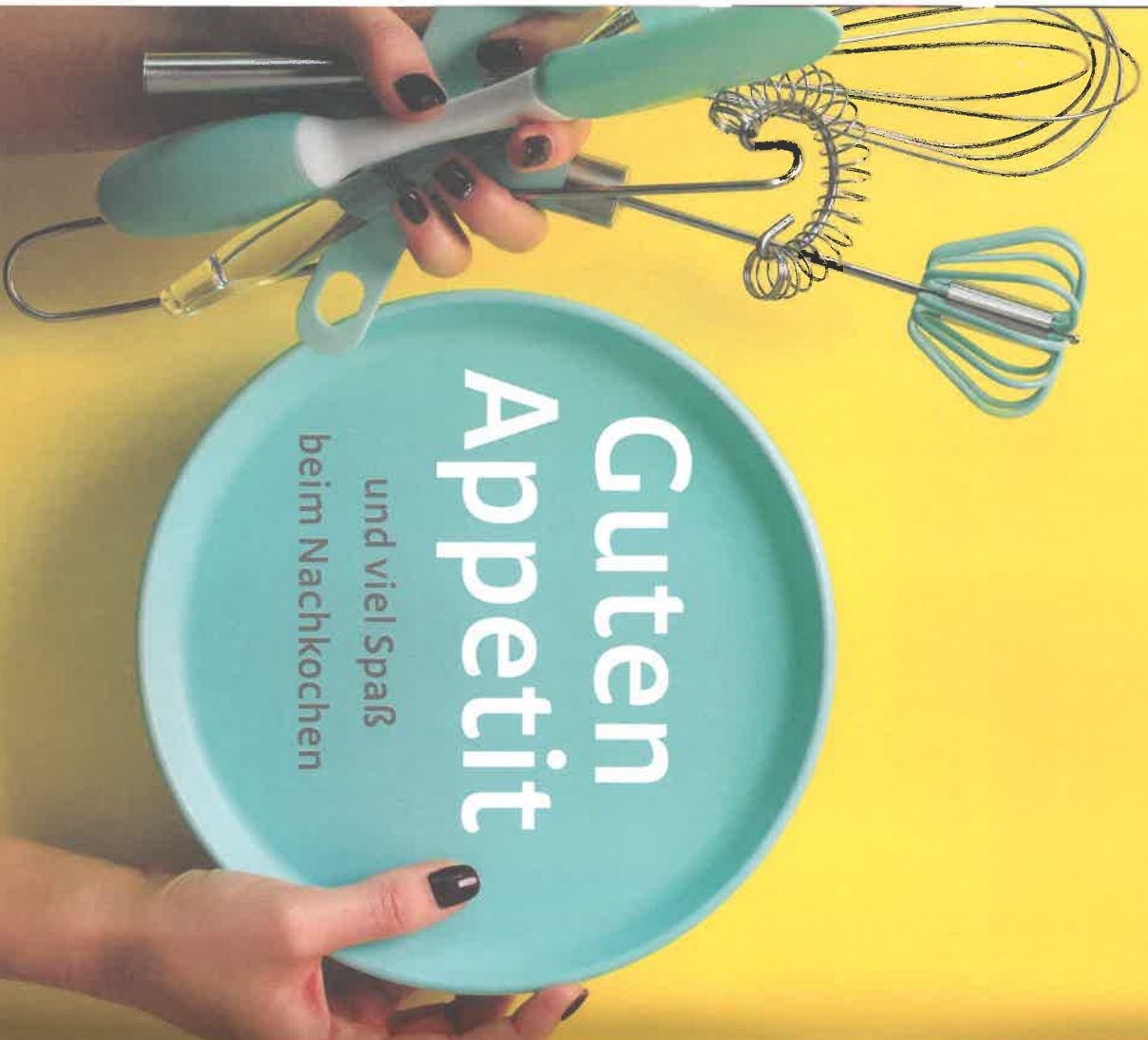
Deshalb gilt: Rheuma-Betroffene sollten möglichst schnell mit dem Rauchen aufhören.

Fasten bei Rheuma

Für länger als 10 Tage dauernde Fastenkuren existieren keine aussagekräftigen Forschungsergebnisse. Der Einfluss kurzer Fastenperioden von 7-9 Tagen wurde, jedoch an Patienten mit milder und stabil eingestellter Erkrankung, wissenschaftlich untersucht. Eine Linderung der Gelenkschmerzen lässt sich dabei nachweisen, allerdings halten diese Effekte nicht lange an.

Beim Fasten werden kurzfristig verfügbare Energiespeicher, z.B. in der Leber abgebaut. Die Fettreserven werden leider erst später mobilisiert. Außerdem kann es bei längeren Fastenperioden zum Abbau von Eiweiß aus Muskulatur, Knochen und anderen Geweben kommen. Gerade für Patienten mit einer aktiven Rheumaerkrankung wirkt sich ein derartiger Eiweißverlust negativ aus, da die Gelenkentzündung an sich schon zu einem verstärkten Abbau von Eiweiß führt. Auch kann Fasten die Effekte einer mangelhaften Nährstoffversorgung zusätzlich verschlechtern.

Daher können Fastenkuren allenfalls bei Übergewichtigen Patienten mit gut eingestelltem Rheuma angewendet werden (unter ärztlicher Kontrolle).



POWER-MÜSLI

- 1 Becher Naturjoghurt oder Milch
- 3 EL Haferflocken (oder Dinkel-, Roggen-, Hirseflocken)
- 1 Handvoll Obst (Beeren, Banane, Apfel...)
- 1 EL gemischte Nüsse und Samen (z.B. Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse, Walnüsse, Sesam...)
- 1 TL kleingeschnittene, getrocknete Früchte (Rosinen, Aprikosen, Apfelfringe, Zwetschgen...)

› Kann gerne auch als „to go-Müsli“ in einem Meladenglas mit zur Jause genommen werden.



APFEL-KAROTTEN-AUFSTRICH

- 1 Vollkornbrötchen
- 1/2 kleine Karotte
- 1/4 Apfel
- 125 g Topfen
- etwas Zitronensaft
- 1 TL gehackte Walnüsse
- Salz, Pfeffer

› Als Garnierung: Gurkenscheiben, Paprika-Streifen, Kresse, Schnittlauch etc.



POWER-DRINK FÜR MORGEN-MUFFEL

- 80 g Naturjoghurt, fettarm
 - 120 ml Milch
 - 80 g Erdbeeren
 - 1/2 Banane
 - 2 EL Haferflocken, fein
- Alles miteinander mixen



› Dieser Smoothie eignet sich auch super für Unterwegs



AVOCADO-FETA-DIP

- 1 Avocado
- 70 g Feta
- Saft 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch in eine Schale geben. Die Knoblauchzehe fein hacken, mit Feta und Zitronensaft zur Avocado geben. Mit einer Gabel alles zu einer cremigen Masse zerdrücken.

Wissenswertes:

Avocado liefern nicht nur wertvolle ungesättigte Fettsäuren, sondern eine Menge verschiedener Vitamine und Mineralstoffe.



PORRIDGE

- 40 g zarte Haferflocken
- 200 ml Milch
- 1 Prise Zimt
- 1/2 Pfirsich (alternativ 1/2 Apfel oder 1/2 Banane)
- Ein paar Beeren
- 3-4 Walnüsse
- 1 TL Sesam
- Evtl. 1 TL Kokosflocken

Die Milch mit den Haferflocken unter Rühren aufkochen, vom Herd nehmen, in eine Schüssel geben und die restlichen Zutaten hinzugeben.

VOLLKORNBROT MIT FRISCHKÄSE UND TOMATEN

- 1 Vollkornbrötchen
- 1/2 Frühlingsszwiebel
- 2 Tomaten
- 50 g Frischkäse/Hüttenkäse/Topfen
- 1 TL Olivenöl
- 1/2 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Basilikumblätter

HIRSEBREI

- 50 g Hirse
- 50 ml Wasser
- 150 ml Milch
- 1 Prise Zimt
- Obst nach Wunsch (Banane, Apfel, Beeren, Pfirsich, Kiwi..)
- 15-20 g Haselnüsse

Das Wasser und die Milch zum Kochen bringen. Die Hirse hinzugeben und für 10 min auf kleiner Stufe köcheln lassen. Den Zimt hinzugeben. Vom Herd nehmen, 3-5 min. quellen lassen und die restlichen Zutaten hinzugeben.





ERDBEER-ORANGEN-QUARK MIT NÜSSEN (2 Pers.)

- 1 EL Haselnusskerne
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 (ca. 300 g) Orange
- 100 g Erdbeeren
- 300 g Magerquark
- 2 EL (1,5 % Fett) Milch
- 2 EL Leinöl
- 1 TL flüssiger Honig

Zubereitung:

Die Haselnüsse grob hacken und mit den Kürbiskernen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Die Orange so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Das Fruchtfleisch vierteln oder halbieren und in Scheiben schneiden, dabei den austretenden Saft auffangen. Die Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Quark mit Milch, Öl, aufgefangenem Orangensaft und Honig cremig verrühren. Auf Schalen verteilen, mit den Orangenteilen und Erdbeeren belegen und mit den Nüssen und Kernen bestreut servieren.

JOGHURT ODER SKYR MIT MÜSLI UND BEEREN (1 Pers.)

- 100 g Erdbeeren (oder andere Beeren)
- 5 Walnüsse
- 250 g (1,5%) Naturjoghurt oder alternativ: 100 g Skyr
- 2 EL Haferflocken
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Leinsamen
- 1 EL Leinöl

Zubereitung:

Beeren waschen und putzen - tiefgekühlte Beeren auftauen lassen (am besten über Nacht im Kühlschrank). Große Beeren in mundgerechte Stücke schneiden. Walnüsse knacken und Schalen entfernen. Walnusshälften grob hacken.

Joghurt in einem Schälchen glättrühren und die Zutaten untermischen oder darüber geben.

Wissenswertes:

Enthält Eiweiß, Calcium, Omega 3-FS, Ballaststoffe





APFEL-INGWER-CREME (4 Pers.)

- 4 kleine Äpfel
- 200 g fettarmer Frischkäse (Magerquark)
- 40 g Walnüsse
- 10 g Ingwer
- 1 EL Zitronensaft
- Zimtpulver

Zubereitung:

Den Ingwer schälen und fein reiben. Dann die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und fein reiben. Den Zitronensaft unterrühren und mit dem geriebenen Ingwer und fettarmen Frischkäse verrühren. Dann mit Zimtpulver würzen.

Die Walnüsse hacken, ohne Fett kurz rösten und über die Apfelcreme streuen.



BIRNEN-MUFFINS (4 Pers.)

- 1 kleine Birne
- 1 Banane
- 100 g Vollkornmehl
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 40 ml Rapsöl
- 1 EL Zucker
- 2 EL Birnensaft
- 1/3 TL Zimt

Zubereitung:

Die Birne schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Den Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze, Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Mehl, Backpulver, Zimt, Zucker, Birnensaft und Rapsöl zu einem glatten Teig verrühren. Die Birnenstückchen unterheben. Den Teig in 4 Muffinförmchen geben.

Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 35 Minuten backen.

BRENNNESSELKNÖDEL MIT FRÜHLINGSSALAT (4 Pers.)

- 400 g Knödelbrot
- 250-300 g Brennnessel gewaschen gekocht und klein geschnitten
- 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe
- 2 ganze Eier und 2 Eiweiße
- 200 g Topfen
- 20 g Mehl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten der Reihe nach zum Knödelbrot dazugeben und gut vermengen. Knödel formen und in Salzwasser kochen. Vor dem Servieren mit Parmesan und wenig Butter abschmelzen.

Frühlingssalat-Variation: Maikönig, Vogelsalat, Radieschen und ev. Rucola nach Belieben, evtl. mit einigen Sonnenblumenkernen, würzen und abschmecken.

Wissenswertes:

Brennnessel sind reich an Antioxidantien, wirken harntreibend, schmerzstillend und entzündungshemmend (Oxylypine). Mineralstoffe, wie Kalium, Calcium, Kieselsäure und Eisen machen die Brennnessel wertvoll. Brennnessel haben zudem einen hohen Vitamin C Gehalt.

FISCH MIT KNUSPERHAUBE (4 Pers.)

- 4 Fischfilets (je ca. 150 g) ev. Persico, Seelachs, Scholle...
- 1 Zucchini
- 12-15 Oliven
- Getrocknete, in Öl gelegte Tomaten
- 20 g Brösel
- Thymian
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung:

Den Fisch in eine feuerfeste Form legen. Die Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Auch die Tomaten und Oliven in kleine Stücke schneiden. Brösel mit Salz, Pfeffer, Thymian und 1 EL Olivenöl vermischen und zum Gemüse geben. Die Masse auf den Fisch drücken und nochmals ein paar Tropfen Olivenöl darüber träufeln. Im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad ca. 20-30 Minuten garen.

Wissenswertes:

Omega-3-Fettsäuren im Fisch gelten als Entzündungshemmer. Auch Vitamin E und Polyphenole im Olivenöl wirken antioxidativ und entzündungshemmend.



KAMUTNUDELN MIT ERBSENPESTO UND FETA (4 Port.)

- 400 g Kamutnudeln
- 150 g Feta
- Für den Erbsenpesto:
 - 250 g Erbsen (am besten frisch gekocht)
 - 50 g Pinienkerne oder Walnüsse
 - 1 EL Limettensaft und Abrieb
 - 50 g Parmesan
 - 70 ml Olivenöl
 - Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Pesto wie einen herkömmlichen Pesto machen, d.h. alle Zutaten vermengen und fein mixen. Die Konsistenz ev. mit weiteren Olivenöl anpassen. Kamutnudeln al dente kochen, abseihen, mit dem Pesto vermischen, mit Fetawürfel bestreuen und garnieren.

Wissenswertes:

Hülsenfrüchte sind wertvolle Eiweißlieferanten und dienen als Fleischersatz.

KARTOFFEL-BOHNEN- RINDFLEISCHINTOPF (4 Pers.)

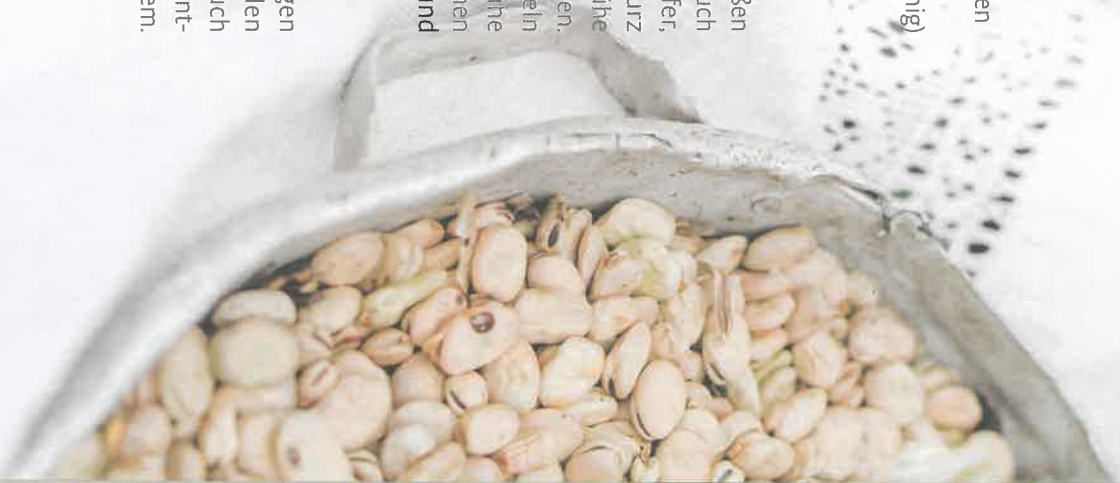
- 200 g Rindfleisch (gute Qualität)
- 2 Zwiebeln, etwas Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 1 lt. Gemüsebrühe
- 700 g Kartoffeln (festkochend)
- 500 g Feuerbohnen (können auch Borlottibohnen oder Kichererbsen sein)
- Zum Würzen: etwas Ingwer, Chilischoten (wenig) und etwas Kümmel, Lorbeer und Pfeffer

Zubereitung:

Rindfleisch in Stücke schneiden und in einem großen Topf mit wenig Öl anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mitschmoren. Mit Salz, Pfeffer, Chilischoten und Ingwer (mäßige) würzen, kurz weiterschmoren und mit der Hälfte Gemüsebrühe aufgießen. Bei leichter Hitze ca. 1 Std. weiterkochen. Geschälte und in Würfel geschnittene Kartoffeln dazugeben und mit der restlichen Gemüsebrühe ca. 20 min. weiterkochen. Zum Schluss die Bohnen (frisch gekocht oder aus der Dose) dazugeben und weitere 15 min leicht kochen.

Wissenswertes:

Auch Fleischgerichte können in kleinen Mengen gegessen werden, wenn sie mit entsprechenden Zutaten kombiniert werden: Zwiebel, Knoblauch und Olivenöl, Ingwer und Chilischoten entzündungshemmend und stärken das Immunsystem. Bohnen sind gute Eiweißlieferanten.



LINGUINE MIT GESCHMOLZENEM GRAUKÄSE (4 Pers.)

- 400 g Vollkornlinguine
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL Walnüsse gehackt
- 200 g Graukäse (oder Feta) in Würfel geschnitten
- 100 ml Milch
- Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, Petersilie

Zubereitung:

Olivenöl mit Walnüssen kurz schmoren, die Hälfte des Graukäses zufügen, kurz schmelzen lassen und mit Milch aufgießen und wüzen. Nudel in Salzwasser kochen und in Soße schwenken. Auf Teller servieren und den restlichen Graukäse darüber streuen.

N.B. schmeckt auch mit anderen Nudelsorten.

Wissenswertes:

Auch hier finden wir wertvolle Zutaten wie Nüsse, Olivenöl und Magerkäse als gute Eiweißlieferanten.

MAROKKANISCHE LINSENSUPPE MIT KICHERERBSSEN (ca. 4 Port.)

- 150 g Grüne Linsen/Tellerlinsen
- 100 ml Wasser
- 1 Zwiebel klein fein gehackt
- 1 Stück Ingwer (2,5 cm) fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt
- 1-2 Karotten in Scheiben geschnitten
- 1/2 rote Paprika gehackt
- 2-3 gestückelte Tomaten (200 gr)
- 1/2 lt. Gemüsebrühe
- 1 EL Harissa
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Zimt
- 1 TL Zitronensaft
- 1/2 Dose Kichererbsen (200 g)
- Salz, Pfeffer



Optional: Ziegenfrischkäse, Joghurt, geröstete Mandeln und Pistazien zum Servieren

Zubereitung:

Linse, Zwiebel, Ingwer, Karotten, Paprika, gestückelte Tomaten, Gemüsebrühe, Harissa, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Zimt zusammen mit 200 ml Wasser in einen großen Topf geben und großzügig mit Salz und Pfeffer wüzen. Alle Zutaten gründlich miteinander vermengen und die Suppe anschließend auf höchster Stufe aufkochen lassen. Danach die Hitze ein wenig reduzieren und die Suppe für 35-40 min köcheln lassen, bis die Linse vollständig gar geworden sind. Kurz vor dem Servieren den Zitronensaft sowie die Kichererbsen hinzufügen und für ca. 5 min mitköcheln lassen. Wenn euch die Suppe am Ende zu dick erscheint, einfach noch ein wenig Brühe hinzugeben. Abschließend alles noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun nur noch etwas Ziegenfrischkäse zu gleichen Teilen mit Joghurt verrühren, die Marokkanische Suppe in Schüsseln füllen und mit dem Ziegenkäsejoghurt, ein paar Mandelsplittern und Pistazien garnieren.

Wissenswertes:

Diese Marokkanische Linsensuppe ist reich an Zutaten mit antiinflammatorischer Wirkung. Sie kann in größeren Mengen zubereitet und konserviert werden.

PELLKARTOFFELN MIT KRÄUTERQUARK UND BOHNEN/MAISGEMÜSE (4 Pers.)

- Je 3 mittelgroße Kartoffeln pro Person (ca. 800–900 g)
- 300 g Frischquark (ev. etwas Naturjoghurt ungesüßt)
- Verschiedene Frischkräuter (Origano, Thymian, Basilikum, Schnittlauch, Kresse...)
- Salz, Pfeffer, Paprika

Für Bohnen/Maisgemüse:

- 1 Stange Lauch
- 1 Dose Feuerbohnen (auch frisch gekocht)
- 1 Dose Borlottibohnen (auch frisch gekocht)
- 1 Dose Mais
- Salz, Pfeffer, wenig Kurkuma
- Olivenöl

Zubereitung:

Kartoffeln mit der Schale bissfest kochen. Frischquark mit Joghurt und klein gehackten Kräutern verrühren, würzen. Lauch in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten, Bohnen/Maisgemüse dazugeben und mit Salz, Pfeffer und wenig Kurkuma abschmecken. Die Kartoffeln mit der Schale halbieren, mit dem Kräuterquark füllen und zusammen mit, dem gedünsteten Gemüse servieren.

Tip: Kartoffel/Kräuterquarkgericht mit etwas grobgeschnittenem Portulak überstreuen.

Wissenswertes:

ein einfaches Gericht mit einigen wertvollen entzündungshemmenden Zutaten und wertvollen Eiweißquellen.

REIS-GEMÜSE-PFANNE MIT LINSEN (4 Pers.)

- 240 g Karotten
- Je 180 g grüne und rote Peperoni
- in Streifen geschnitten
- 100 g rote Linsen
- 150 g Tomaten gewürfelt
- 200 g Zucchini gewürfelt
- 300 g Reis, Langkorn (ev. Basmati)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen klein geschnitten
- 1/2 Lauchstange
- Kurkuma, Salz, Pfeffer nach Belieben
- Raps- oder Olivenöl

Zubereitung:

Reis in Ölglasig dünsten, Zwiebel, Lauch und Knoblauch dazugeben, kurz weiterdünsten, mit Wasser aufgießen und Linsen dazugeben. Aufkochen lassen, Kurkuma und etwas Salz dazugeben und köcheln lassen. Nach 10 min. Gemüse dazugeben und weitere 10–15 min. garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie servieren.



VOLLKORNBAGUETTE MIT GRILLGEMÜSE UND MOZZARELLA ÜBERBACKEN (4 Pers.)

- Ca. 8 Hälften von zwei Vollkornbaguettes
- 1 Zucchini
- 1-2 Peperoni (rot und gelb)
- 1/2 Melanzane
- 1-2 Knoblauchzehen
- Chilisכותen, Salz, Pfeffer, etwas Kurkuma
- 3-4 Mozzarella Kugeln
- Olivenöl
- Petersilie oder Rucola oder Kresse zum Garnieren

Zubereitung:

Gemüse waschen, in Streifen schneiden und im Olivenöl anbraten. Marinade mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Chilisכותen (klein geschnitten) und wenig Kurkuma herrichten und mit dem Gemüse vermengen. Auf die Vollkornbaguettes drauflegen, Mozzarella in Würfel geschnitten, draufstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 10 – 15 min. backen (bis der Käse geschmolzen ist). Vor dem Servieren mit Petersilie, Rucola oder Kresse garnieren.

Wissenswertes:

Es eignet sich auch jedes andere Gemüse: Spinat, Brokkoli, Tomaten ...
Portulak an Stelle von Petersilie, Rucola oder Kresse wäre ein gute Alternative.



BROKKOLI-LINSEN-SALAT (4 Pers.)

- 4 EL Kürbiskerne
- 600 g Brokkoli
- 400 g gegarte Linsen
- 350 g bunte Cocktailtomaten
- 4 Frühlingss Zwiebeln
- 4 EL Weißwein-Essig
- 4 EL Orangensaft
- 4 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 320 g Ricotta
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen zerteilen. Die Stiele schälen und in Würfel schneiden. Beides in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren, in ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Linsen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Frühlingsszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Für das Dressing Essig, Orangensaft, Salz und Pfeffer verrühren und das Öl unterschlagen. Erst die Linsen, dann Brokkoli, Tomaten und Frühlingsszwiebeln untermischen. Zuletzt die Kürbiskerne unterheben. Den Salat auf Tellern anrichten und den Ricotta in Flöckchen darüber verteilen.

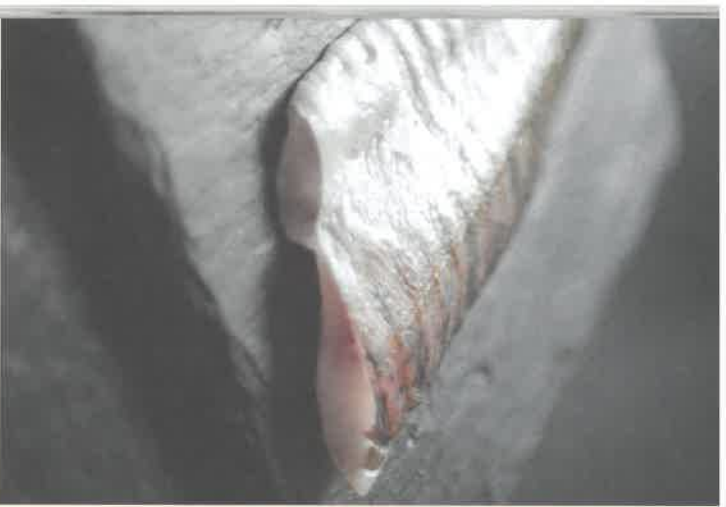
Wissenswertes:

Hülsenfrüchte liefern u.a. pflanzliches Eiweiß, Calcium, Vitamin C und Ballaststoffe. Zusätzliches Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe aus dem Brokkoli helfen mit chronische Entzündungen zu bekämpfen.

Herbstgericht:

anstelle von Brokkoli kann auch Rosenkohl oder Gemüse nach Belieben verwendet werden.





FISCHFILET IM GEMÜSEBETT (4 Pers.):

- 1 kleines Stück Sellerie
- 2 mittelgroße Karotten
- 1 EL Rapsöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Stange Lauch
- 2 Tomaten
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 600 g Fischfilet
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Karotten und Sellerie schälen, waschen und in Streifen schneiden. Mit dem Rapsöl andünsten, die Gemüsebrühe angeießen und zugedeckt alles fünf Minuten dünsten. Den Lauch putzen, waschen, in Streifen schneiden und hinzufügen. Mit wenig Salz würzen. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, abziehen und in Würfel schneiden. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Die Hälfte der Tomaten und des Schnittlauchs zu dem Gemüse geben.

Das Fischfilet abspülen, trocken tupfen und in vier Stückescheiden. 4 große Stücke Alufolie ausbreiten und das Gemüse darauf verteilen. Mit den Fischfilets belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Alufolie schließen und die Päckchen auf einem Backblech im Backofen 15 Minuten bei 180-200 °C im vorgeheizten Backofen garen.

Die Säckchen kurz öffnen, mit den restlichen Tomaten und Schnittlauch bestreuen, wieder verschließen und servieren.

Wissenswertes:

Enthält reichlich Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren



RADICCHIO-FENCHEL-SALAT MIT PARMESAN (4 Pers.)

- 1 kleiner Radicchio
- 1 kleine Knolle Fenchel
- 6 Walnusshälften
- 40 g Parmesan
- 3 EL Walnussöl
- 2 EL dunkler Balsamico
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Radicchio halbieren, den Strunk herausschneiden. Die Blätter unter fließendem Wasser waschen und trockenschleudern. Anschließend in mundgerechte Stücke teilen und in eine Schüssel geben. Den Fenchel waschen, frisches Fenchelgrün - wenn vorhanden - abschneiden und beiseitelegen. Den Fenchel halbieren, den Strunk keilförmig heraus-schneiden, die Fenchelteile in hauchdünne Scheiben hobeln und in die Schüssel geben.

Die Walnusshälften und - wenn vorhanden - das Fenchelgrün hacken, den Parmesan reiben. Für die Vinaigrette Walnussöl, Balsamico, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Marinade sowie die Hälfte der gehackten Nüsse und die Käsespäne zum Rohkostsalat geben und gut vermischen. Den Salat auf Tellern anrichten und mit den restlichen Parmesanspänen und Walnüssen bestreut servieren.

Wissenswertes:

Salat und Gemüse sind wichtig für die Vitamin-, Mineral- und Ballaststoffversorgung. Walnüsse sind reich an Omega 3-FS.



DINKELNUDELN MIT SPINAT UND BOHNEN (4 Pers.)

- 240 g Dinkel-Vollkornnudeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 360 g Kirschtomaten
- 400 g Baby-Blattspinat
- 4 EL Olivenöl
- 240 g weiße Bohnen
- Pfeffer
- Basilikum
- 60-80g Parmesan

Zubereitung:

Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Währenddessen den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen. Den Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Tomaten darin bei mittlerer Hitze anbraten. Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen.

Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen, anschließend in die Pfanne dazugeben und erwärmen. Alles mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Basilikum würzen. Die gegarten Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen, zum Gemüse geben und alles mischen. Den Parmesan grob reiben. Die Basilikum-Blätter waschen und trocken tupfen. Zum Servieren die Nudelpfanne auf Teller verteilen, mit Parmesan bestreuen und mit Basilikum-Blättern garnieren.

Wissenswertes:

Der sekundäre Pflanzenstoff Lycopin aus der Tomate zählt zu den Antioxidantien und gilt als Radikalfänger, d.h. er kann bestimmte reaktionsfreudige Moleküle im menschlichen Körper unschädlich machen. Zudem enthalten Tomaten viel Vitamin C welches das Immunsystem stärkt.



PIZZABROTE MIT MOZZARELLA ÜBERBACKEN (4 Pers.)

- 8 Scheiben Vollkornbrot
- Knoblauchzehe gepresst und mit Olivenöl vermischen
- 100 g Tomatensoße oder Tomaten in Würfel geschnitten
- 180 g Mozzarella
- 150 g Gemüse (Zucchini, Melanzane, Peperoni)
- Öl zum Anbraten
- Kräutersalz
- Oregano
- Einige Oliven

Zubereitung:

Brot scheiben mit Knoblauchöl beträufeln und mit Tomatensoße bestreichen. Mozzarella in Würfel schneiden und auf die Brote geben.

Das Gemüse in Scheiben schneiden und in etwas Öl in einer Pfanne anbraten, auf dem Brot verteilen und mit Kräutersalz und Oregano würzen.

Mit Oliven belegen und im Backrohr überbacken.

5-10 Minuten bei 200 Grad backen

FLAMMKUCHEN MIT SPINAT

(für ca. 12 Flammkuchen)

400 g Vollkorndinkelmehl
1 TL Vollmeersalz
4 Ei Olivenöl
Etwa 150 ml Buttermilch
15 g Hefe

Belag:

1 Zwiebel
Öl zum Andünsten
500 g Spinat
Kräutersalz
Pfeffer aus der Mühle
150 g Sauerrahm oder Creme fraîche

Flammkuchen

sind dünne Hefeteigfladen,
die mit Sauerrahm oder
Creme fraîche, Zwiebeln
sowie Gemüse belegt
und im Ofen kurz gebacken
werden.

Zubereitung:

Für den Teig Mehl, Salz und Olivenöl in eine Schüssel geben. Buttermilch lauwarm erwärmen, Hefe darin auflösen und zur Mehlmischung hinzufügen. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt etwa 1 Stunde gehen lassen. Zwiebel fein hacken und in Öl andünsten. Spinat fein schneiden, zufügen und dünsten lassen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Aus dem Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ovale Fladen ausrollen. Fladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Auf jeden Fladen etwas Creme fraîche oder Sauerrahm streichen und den Spinat darauf verteilen.
20 Minuten bei 200 Grad backen.

Wissenswertes:

Vollkorndinkel enthält Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und hochwertiges Eiweiß. Spinat enthält nicht nur Eisen, sondern auch Vitamin C, Beta-Carotin, Kalium und Magnesium.

NUDELSALAT MIT LINSEN-KÄSEWÜRFEL (4 Pers.)

- 320 g Vollkornnudeln
- Vollmeersalz
- 160 g braune oder grüne Linsen
- 400 g Gemüse nach Wahl
- 2 Knoblauchzehen
- Öl zum Anbraten
- Salat
- 180 g Käsewürfel (Mozzarella, Feta...)
- Kräutersalz
- Zitronensaft
- 2-3 El Kräuter gehackt (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Oregano)

Zubereitung:

Nudeln in reichlich Salzwasser kochen und auskühlen lassen.
Linsen ebenfalls in genügend Wasser weichkochen und abseihen.
Gemüse in mittelgroße Stücke schneiden.
Knoblauch hacken und in Olivenöl kurz andünsten.
Gemüse hinzufügen und bissfest dünsten.
Nudeln mit Linsen und Gemüse mischen.
Mit Kräutersalz, Zitronensaft, Olivenöl und Kräutern abschmecken.
Vor dem Servieren Käsewürfel unterheben.

Wissenswertes:

Linse sind sehr gesund und nährstoffreich. Sie sind ein wichtiger Lieferant für pflanzliches Eiweiß. Linsen enthalten so viel Eiweiß wie keine andere Hülsenfrucht.





BROKKOLI-REIS-GRATIN ALL'ITALIANA (4 Pers.)

- 250 g Naturreis
- 600 g Brokkoli
- 400 g Tomaten (evtl. aus der Dose)
- 200 g Cocktailtomaten
- 300 g Käse (kleine Mozzarella-Kugeln)
- 4 EL Pinienkerne
- Kräuter nach Belieben
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Einige Basilikumblätter

Zubereitung:

Den Reis in reichlich Salzwasser kochen. Inzwischen die Brokkoliröschen putzen, waschen und in kleinere Stücke teilen. Brokkoli etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Reis in den Topf geben, alles nochmals aufkochen und den Brokkoli mitgaren.

Backofen auf 220 Grad vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) mit Öl einfetten. Reis und Brokkoli in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die passierten Tomaten mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern und Paprikapulver würzen. Mit dem Brokkoli-Reis-Mix mischen und in der Auflaufform verteilen.

Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Die Mozzarella-Kugeln ebenfalls halbieren. Tomaten und Mozzarella mischen, auf dem Brokkoli-Reis-Mix verteilen und alles mit den Pinienkernen bestreuen. Das Gratin im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten überbacken. Zum Servieren mit den Basilikumblättern bestreuen.

Variante:

Das Gratin schmeckt auch mit Vollkornnudeln. Nudeln in Salzwasser mit den Brokkoli bisstfest garen und wie beschrieben als Gratin zubereiten.

Wissenswertes:

Im Brokkoli stecken jede Menge Vitalstoffe wie Vitamin C, E, B-Vitamine, Calcium, Magnesium, Eisen und Zink. Somit wirkt Brokkoli antioxidativ und bekämpft Entzündungen.

KÜRBIS-KARTOFFEL-GRATIN (4 Pers.)

- 500 g Kartoffeln
- 300 g Hokkaido-Kürbis
- 4 EL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer,
- Gewürze nach Belieben wie Currypulver, Kurkuma, Muskatnuss
- 100 g Berg- oder Ziegenkäse



Zubereitung:

Kartoffeln schälen, Kürbis waschen und beides in feine Scheiben schneiden bzw. hobeln und in eine eingefettete Auflaufform geben. Knoblauch und Ingwer fein hacken und untermischen, mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Gemüsebrühe über die Kartoffeln und Kürbis übergießen. Den Käse grob reiben und auf der gesamten Masse verteilen. Im Ofen bei 180° Grad ca. 30-40 min backen.

Wissenswertes:

Dieses Gericht enthält besonders viele antioxidativ wirkende Gewürze.

COUSCOUS MIT HÄHNCHEN (4 Pers.)

- 4 Hähnchenfilets (je 125 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Zwiebeln
- 4 Karotten
- 1/2 Knollensellerie
- 100 g Couscous
- 2 EL Olivenöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- Wenig Salz
- Pfeffer
- Koriander
- Kümmel
- 6 Stiele Petersilie



Zubereitung:

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Karotten und den Sellerie putzen, schälen und auch in Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Hähnchenfleisch darin andünsten. Das Gemüse dazugeben und alles ca. 6 Minuten garen. Dann das Couscous hinzufügen und kurz andünsten. Mit Brühe ablöschen und alles ca. 10 Minuten garen. Die Petersilie waschen und trocknen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Das Couscous mit wenig Salz, Pfeffer, Koriander und Kümmel abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

BULGURSALAT (4 Pers.)

- 250 g grober Bulgur
- 400 ml Gemüsebrühe
- 250 g Gurke
- 2 Tomaten
- 2 Karotten
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zweig Minze
- Pfeffer
- Muskat
- Salz

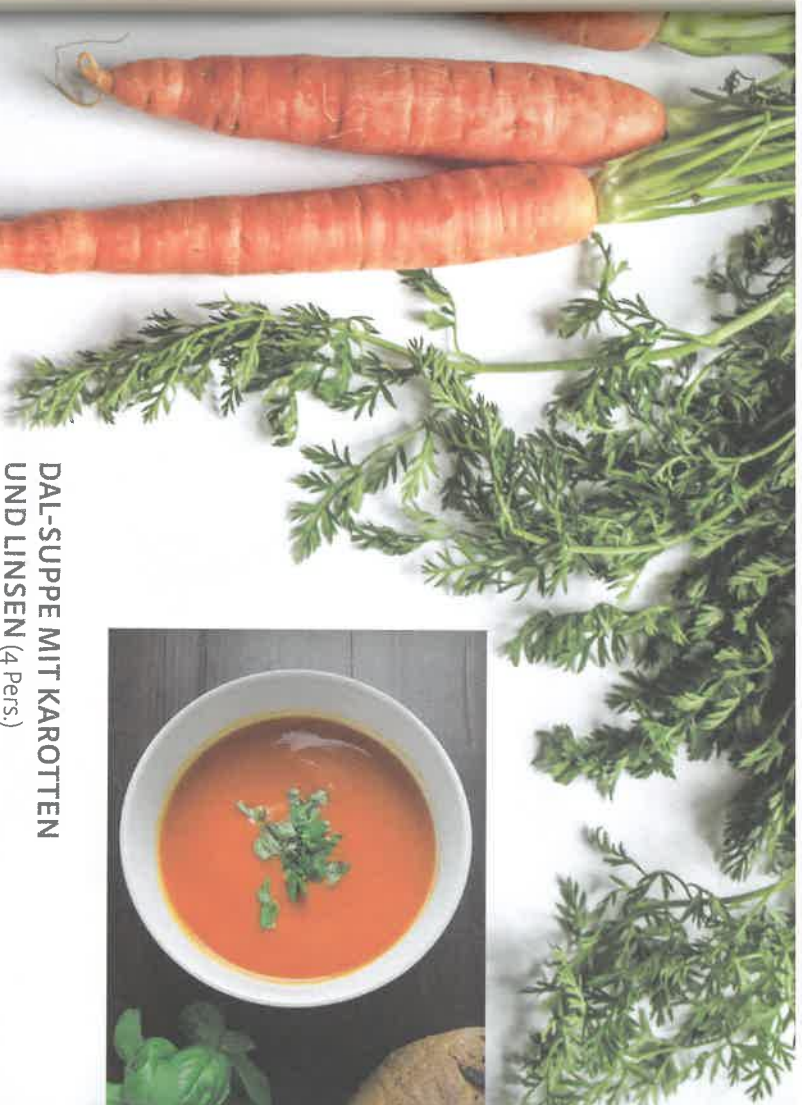
Zubereitung:

Den Bulgur in einem heißen Topf ohne Fett ca. 1 Minute anrösten. Die Brühe hinzugießen, alles aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt 15 Minuten ausquellen lassen. Abkühlen lassen und dabei mehrmals durchrühren. Inzwischen die Gurken waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen halbieren und in kleine Würfel schneiden (dabei sollen die Kerne und der Stielansatz entfernt werden). Die Karotten putzen, schälen und fein raspeln. Die Petersilie und Minze waschen, trocknen, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Zutaten für das Dressing:

4 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Kreuzkümmel
Für das Dressing den Essig in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer sowie jeweils einer Prise Zucker und Kreuzkümmel verrühren. Anschließend das Öl dazugeben.

Den abgekühlten Bulgur in einer Schüssel mit dem Gemüse und den Kräutern mischen und das Dressing unterrühren. Dann den Salat mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.



DAL-SUPPE MIT KAROTTEN UND LINSEN (4 Pers.)

- 400 g Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 150 g rote Linsen
- 2 EL Rapsöl
- 4 EL Kurkuma
- 1200 ml Gemüsebrühe
- 500 ml Tomatensugo
- 100 g Cashewkerne
- 1 Bund Koriander
- Salz

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Ebenso die Karotten putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln in einem Topf im Öl andünsten, dann die Karotten, Linsen und Kurkuma dazugeben und 2-3 Minuten mitdünsten. Die Brühe und den Tomatensugo dazugeben, alles aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett hell rösten. Dann diese herausnehmen und abkühlen lassen. Den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Diesen dann mit den Cashewkernen mischen.

Nach dem Garen den Topf vom Herd nehmen, die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und dann mit Salz würzen. Die Dal-Suppe anrichten und mit dem Cashew-Koriander-Topping bestreut servieren.
Anstelle der Karotten kann auch Kürbis verwendet werden.





FISCHPFANNE MIT FRÜHLINGSGEMÜSE (4 Pers.)

- 2 Zwiebeln
- 2 Stangen Lauch
- 4 Karotten
- 2 Kohlrabi
- 4 EL Rapsöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 8 Fischfilets (je ca. 80 g)
- 4 EL Zitronensaft
- 8 EL Sauerrahm
- 200 g Magerquark
- 200 g fettarmes Naturjoghurt
- 8 Stiele Dill
- Cayenne Pfeffer
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Karotten und Kohlrabi schälen und in feine Streifen schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und Lauch darin andünsten. Die Karotten und Kohlrabi dazugeben, mitdünsten und dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe dazu gießen.

Die Fischfilets waschen und trocken tupfen, dann mit ein wenig Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfilets auf das Gemüse setzen und zugedeckt 10-15 Minuten dünsten.

Inzwischen den Sauerrahm mit Magerquark und Magerjoghurt verrühren. Den Dill waschen und trocken tupfen, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Den Dill unter die Sauerrahm-Mischung rühren, mit dem übrigen Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Cayenne-Pfeffer würzen.

KÜRBISGEMÜSE MIT MANDELN (4 Pers.)

- 500 g Kürbis
- Öl zum andünsten
- 30 g Mandeln
- 2 EL Kokosöl
- Kräutersalz
- Pfeffer
- 1 Messerspitze Muskat, gemahlen
- Einige Salbeiblätter

Zubereitung:

Den Kürbis schälen und in große Stücke hobeln oder schneiden. Dann in etwas Öl andünsten.

Die Mandeln halbieren und zusammen mit Kokosöl untermischen. Danach bissfest dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit Salbeiblättern garnieren.

Anstelle von Mandeln können auch Walnüsse oder Cashewkerne verwendet werden. Das Gemüse kann auch mit 1-2 TL Schwarzkümmel bestreut und dann serviert werden.



HIRSESALAT MIT MANDELN (4 Pers.)

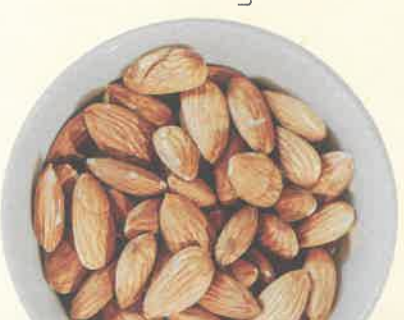
- 200 g Hirse
- 2 Lorbeerblätter
- 450 ml Wasser
- Salz
- 300 g Tomaten
- 150 g Schafskäse
- 50 g Mandeln, in grobe Stifte geschnitten
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- Olivenöl
- 2 EL Schnittlauch

Zubereitung:

Die Hirse mit Lorbeerblättern, Wasser und Salz zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme 10-15 Minuten köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten ausquellen lassen. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Den Schafskäse in Würfel schneiden. Die Mandeln ohne Fett in einer Pfanne kurz rösten. Die Hirse mit den Tomaten vermischen und mit Kräutersalz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl abschmecken. Zum Schluss dann den Schafskäse, die Mandeln und den Schnittlauch untermischen.

Anstelle von Hirse kann auch Quinoa oder Couscous verwendet werden.

Es können auch andere Käsesorten oder andere Nüsse verwendet werden.





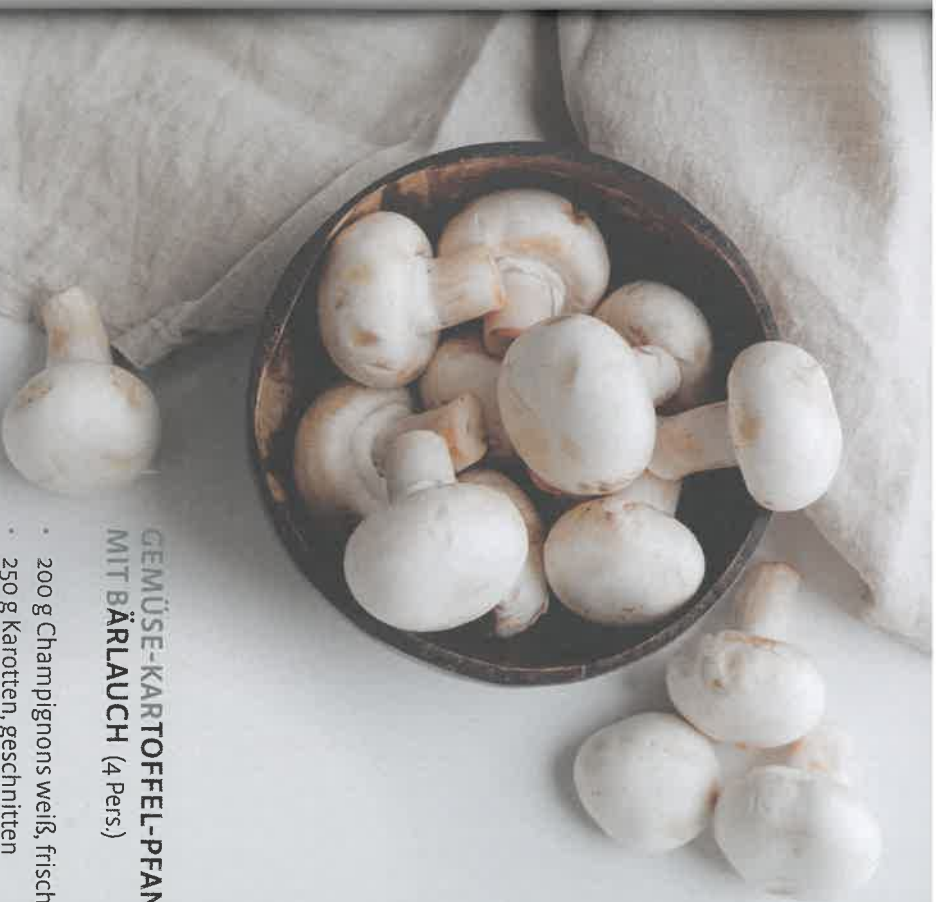
GERSTENRISOTTO (4 Pers.)

- 300 g entspelzte Gerste
- Ca. 1 Liter Wasser
- Kräutersalz
- 1 EL Suppenwürze
- 1-2 TL Kurkumapulver
- 30 g Olivenöl
- 4 EL geriebener Parmesan
- Parmesan zum Garnieren

Zubereitung:

Die Gerste mit Wasser zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme ca. 30 Minuten lang köcheln lassen. Dann mit Kräutersalz und Suppenwürze abschmecken und weitere 10 Minuten kochen lassen. Das Kurkumapulver mit dem Olivenöl und dem Parmesan verrühren. Den Risotto mit Parmesan garnieren.

Entspelzte Gerste eignet sich besser als Nacktgerste für die Zubereitung von Risotto, da sie schneller weich und schön cremig wird.



GEMÜSE-KARTOFFEL-PFANNE MIT BÄRLAUCH (4 Pers.)

- 200 g Champignons weiß, frisch, geschnitten
- 250 g Karotten, geschnitten
- 140 g Zwiebel, gewürfelt
- 800 g Kartoffeln, dünn geschnitten
- 3 EL Rapsöl
- Bärlauch gehackt
- 80 g Kohlrabi, geschnitten
- 1 Knoblauchzehe
- Petersilie gehackt
- Salz

Zubereitung:

Die Zwiebel in Öl anschwitzen, das Gemüse dazugeben und würzen. Die Kartoffeln separat mit Öl goldbraun anbraten, Knoblauch dazugeben und würzen.

Die Kartoffeln und das Gemüse mischen und abschmecken. Alles mit Petersilie bestreut servieren.

SEEZUNGE GEDÜNSTET MIT PETERSILIENKARTOFFEL (4 Pers.)

- 8 Seezungenfilets (je 80 – 100 g.)
- 800 g Kartoffeln
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- Salz
- Etwas Olivenöl

Zubereitung:

Die geschälten Kartoffeln in wenig gesalzenem Wasser für ca. 20 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Seezungenfilets mit Knoblauch und Zitronenschalenstreifen bestreuen und ca. 10 Minuten dämpfen (Topf mit Dampfinsatz). Die Seezunge nachher salzen und mit Olivenöl beträufeln. Die gekochten Kartoffeln mit Petersilie bestreuen und als Beilage zum Fisch servieren.



BUNTE GEMÜSECROSTINI (4 Pers. - 8 Stück)

- 8 Scheiben Vollkornbaguette
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 kleine Melanzane
- 1 Bund Basilikum
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Balsamicoessig
- Thymian, Majoran, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Das Gemüse waschen, die Paprika entkernen und putzen und in Stücke schneiden. Die Melanzane in Würfel schneiden, den Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Einige Blätter zur Dekoration beiseitelegen. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln fein gewürfelt glasig dünsten. Dann das Gemüse zufügen und bei geringer Hitze garen.

Mit frischem oder getrockneten Thymian, Majoran, Basilikum, Pfeffer und Salz abschmecken und dann mit Balsamicoessig verfeinern. Die Baguette Scheiben im Toaster oder Backofen rösten. Das Gemüse darauf verteilen und mit dem übrigen Basilikum garnieren und lauwarm servieren. Gehobelter Parmesan passt geschmacklich sehr gut.

Literaturverzeichnis:

- Biesalski H.K., Bischof S.C., Pirlich M., Weimann A. (2018). Ernährungsmedizin. Thieme, 5. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage
- Biesalski H.K. (2017). Taschenatlas Ernährung. Thieme, 7. Auflage
- Rösch R. (2018). Arthrose und Ernährung. Ernährung im Fokus; 01-02, 34-43
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (2011). Ernährung und rheumatische Erkrankungen, aktualisierte Fassung
- Institut für Ernährungsmedizin (2016). Ernährungstherapie bei Rheuma. Klinikum rechts der Isar, TU München
- DGE-Ernährungskreis (2019). Lebensmittelgruppen. Milch und Milchprodukte
- Höfer, Sprengart (2018). Praktische Diätetik. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart; 2. Auflage
- Schweizer Gesellschaft für Ernährung SGE (2020). Schweizer Lebensmittelpyramide. 2011 aktualisiert 2020
- Hauner H et al (2019). Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). Aktual Ernährungsmag, 44, 384-419
- Deutsche Rheuma-Liga (2018). Die richtige Ernährung bei Rheuma – Informationen und Tipps für den Alltag. Überarbeitete Auflage
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. 2020 DGE – Rheumadiät
- <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/rheumadiet>
- <https://www.samstag.de/wissen/obst-und-gemuese-was-steckt-drin/>
- <https://www.rheuma-liga.de/hilfereich/rauchen>
- <https://fet-ev.eu> (Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FETeV) für Professionalität in der Ernährungsberatung)

Die Rezepte wurden teilweise von Patienten zur Verfügung gestellt und teilweise aus folgenden Quellen entnommen:

- Bernardi Rita (2020). Einfach gesund kochen. Athesia Tappeiner Verlag; 1. Edition
- Die Ernährungs-Docs „Starke Gelenke“ Die besten Ernährungsstrategien bei Rheuma, Arthrose, Gicht & Co.“ <https://www.ndr.de/ratgeber/kochen/rezpte>
- <https://www.aktiv-mit-rheuma.de/rezpte/rezpte-desserts>

Autoren:

Dipl. Ernährungstherapeutin	Niederbacher Maria
Dipl. Ernährungstherapeutin	Pallhuber Renate
Dipl. Ernährungstherapeut	Gartner Markus

Unser Dank gilt auch dem Pflegeteam der Rheumaambulanz des Krankenhauses Bruneck für die Mitarbeit, sowie der Bezirksdirektion Bruneck für die Unterstützung des Projekts.

Herausgeber:

- Ambulatorium für Rheumatologie
Gesundheitsbezirk Bruneck
Leiter: Prof. Primar Dr. Christian Dejaco
Dr. Giuseppe Zampogna

- Dienst für Diät und Klinische Ernährung
Gesundheitsbezirk Bruneck
Leitende Ärztin: Dr.in Irmgard Pallhuber

Bruneck, März 2021

Grafische Gestaltung: EGAL Graphics, Bruneck
Druck: Kraller/Druck, Brixen
Fotografen: Adobe Stock, Pexels