

Ganzheitliche Ernährungsberatung (Teil 13)

Arthrose wird heutzutage nicht mehr als eine Art der „Abnutzung“ angesehen, sondern als eine chronische Entzündungskrankheit. Eine vollständige Heilung ist allerdings derzeit nicht möglich. Mittels Ernährung können Sie Arthrose und Rheuma deutlich verbessern.

Geeignete Lebensmittel bei Arthrose und Rheuma sind:

Kohlenhydrate am besten aus Vollkornprodukten sowie Haferflocken und Müsli ohne Zucker. Als kleine *Knabberer* sind ab und zu eine kleine Handvoll Bitterschokolade mit mindestens 70% Kakaoanteil erlaubt. *Obst* sollten Sie ein bis zwei Handvoll am Tag verzehren, vor allem die zuckerarmen Obstsorten, dazu gehören alle Arten von Beeren, aber auch Pflaume, Zwetschge, Aprikose, Pfirsich und Wassermelonen. Pro Tag sollten Sie drei Handvoll *Gemüse* verzehren. Hierbei haben Sie die volle Auswahl, suchen Sie sich aus, was Ihnen schmeckt, egal ob Blattsalat oder Kohl, Spargel, Spinat, Gurken, Hülsenfrüchte oder Möhren oder was Sie sonst mögen. Fertige Gemüsemischungen sollten nur in Maßen konsumiert werden, vor allem dann, wenn Sie mit Butter oder Sahne angemacht sind. Bei *Fetten und Ölen* sind vor allem Leinöl, Olivenöl, Rapsöl und Weizenkeimöl geeignet, da sich hierin viele, gute Omega-3-Fettsäuren befinden. Auch *Nusskerne und Samen* sind sehr fettreich, enthalten aber gleichzeitig viele Vitamine, Spurenelemente und Mengenelemente. Hier sollten nicht mehr als 20 bis 30 Gramm am Tag verzehrt werden. Bis auf Erdnüsse haben Sie hier die freie Auswahl. Achten Sie darauf, dass die Nüsse und Samen naturbelassen sind, also nicht gesalzen, etc. *Fische und andere Meeresfrüchte* sollten nicht paniert sein und auch nicht in Sahne, Mayonnaise oder ähnliches eingelegt sein. Zwei Portionen in der Woche sind zu empfehlen, egal ob Aal, Heilbutt, Hering, Steinbutt Lachs, Makrele oder auch Schalentiere wie Garnelen, Shrimps oder Krabben. *Eier* können Sie bis maximal dreimal die Woche in allen Variationen genießen. An *Milchprodukten* können Sie Milch, Naturjoghurt, Speisequark (bis 20%) und Buttermilch in Maßen zu sich nehmen. Käse sollte nur ganz selten auf dem Speiseplan stehen. Verzichten Sie auf bereits gesüßte Fertigprodukte wie Fruchtjoghurt, Pudding, Kakaozubereitungen und Fruchtquark. Sie sollten sich auf magere *Fleisch- und Wurstwaren* beschränken und diese auch nur ein bis zweimal die Woche genießen und zwar jeweils nicht mehr als 100 Gramm Rohgewicht an Hühnerfleisch, Putenfleisch.

Beim *Trinken* sollten Sie sich vor allem auf Wasser, ungezuckerten Kaffee und ungezuckerten Tee (grüner Tee oder Kräutertee) beschränken.

Schmerzlindernde Gewürze wie Kurkuma, Kreuzkümmel, Ingwer, Muskatnuss und Koriander können Sie gerne verwenden. Besonders die Scharfstoffe können Schmerzen und Entzündungen lindern, hier gilt: je schärfer, desto besser.

Falk Hinneberg, (www.hinneberg.info)

Fragen zum Thema? Schreiben Sie an: willkommen@hinneberg.info