Vivantes

Rheumatoide Arthritis

Liebe Patientin, lieber Patient,

rheumatoide Arthritis ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Gelenke, die schubweise auftritt.
Mit einer angepassten Ernährung können Sie versuchen, die entzündlichen Prozesse im Körper und die degenerativen Veränderungen positiv zu beeinflussen.
Für eine entzündungshemmende Kost sollte Ihre Ernährung reich an Omega-3 Fettsäuren sein (Fischöle und Raps-, Walnuss- und Leinöl sind besonders reich an Omega-3 Fettsäuren). Empfohlen wird eine lacto-pesco-vegetarische Kost – eine Ernährung, die sich aus Milch und Milchprodukten, Fisch sowie Obst und Gemüse zusammensetzt.

Praxisempfehlungen:

- → Essen Sie 3-mal täglich Gemüse und 2-mal täglich Obst.
- → Verwenden Sie täglich fettarme Milch und Milchprodukte (Joghurt, Quark) sowie fettarme Käsesorten (bis 30 % Fett in der Trockenmasse).
- → Versuchen Sie Hülsenfrüchte in Ihren Speiseplan mit einzubauen, denn diese enthalten viel wertvolles Eiweiß.
- → Verzehren Sie reichlich Omega-3-Fettsäuren:
  - 2-mal pro Woche fetten Fisch (z. B. Hering, Thunfisch, Lachs, Makrele)
  - Nüsse
  - Pflanzliche Öle (Rapsöl, Walnussöl, Leinöl, Sojaöl)
- → Versuchen Sie möglichst wenig tierische Produkte zu verzehren:
  - Essen Sie maximal 2-mal pro Woche Fleisch – Vermeiden Sie insbesondere fettreiche tierische Lebensmittel wie Schweineschmalz, Schweineleber, Eigelb oder fettreiche Fleisch- und Wurstsorten.
  - Verzehren Sie höchstens zwei Eigelb pro Woche.
  - Ersetzten Sie tierische Lebensmittel durch pflanzliche (z. B. pflanzliche Öle zum Braten anstatt Butter oder Schweineschmalz).
  - Nehmen Sie Fischölkapseln nur nach Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt ein.
- → Bewegen Sie sich regelmäßig an der frischen Luft, besonders günstig sind gelenkschonende Sportarten wie Rad fahren oder Schwimmen.
- → Reduzieren Sie ggf. Ihr Übergewicht.
- → Zurückhaltung bei Alkohol

EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL	ACHTUNG BEI
Pflanzliche Öle: Lein-, Walnuss-, Raps-, Weizenkeim-, Sojaöl	Traubenkern-, Distel- und Sonnenblumenöl, Kürbiskernöl, Sesam-, Maiskeim-, Mohn- und Erdnussöl
Leinsamen und Walnüsse	Samen, Hafer, Haferflocken
Grünkohl, Rosenkohl, Spinat, Blumenkohl	Hirse, Mais, Sojabohnen
Kräuter (Kresse, Schnittlauch)	Margarine
Wildgemüsepflanzen	
Fisch (Hering, Kabeljau, Lachs, Makrele, Aal, Rollmops)	Tierischen Produkten (Schweinefleisch, Wurst, Innereien, Eier, Butter)

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
3.0	01.05.2016	09.12.2022	09.12.2025	1/1

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • © Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com