



## Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen, Arthrose

### Entzündungssenkende Lebensmittel:

Hering	3 mal pro Woche	Omega 3 Fettsäuren EPA:AA Verhältnis Vit D	Entfernt Arachidonsäure aus Zelle Vit E: entzündungssenkend
Leinöl nativ (auch Hanfnussöl)	Täglich 2 EL	Omega 3 Fettsäuren, Vit E (natürliches D-Tocopherol)	
Sonnenblumenkerne Kakao, Sesam	täglich	Magnesium	gewährleistet die Umwandlung von Alpha-Linolensäure in EPA, Leucin (baut Knorpelstruktur auf)
Bierhefe (aus dem Reformhaus)	wöchentlich	Vitamin B6, Leucin	
Kakao, Mohn,	täglich	Zink	
Rotes Fleisch vor allem Schwein, Wurstwaren, Aufschnitt	<b>meiden, wenn helles bio Fleisch</b>	Arachidonsäure	entzündungsfördernd
Alkohol	<b>meiden</b>	reduziert Zink	
Distelöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl, Fertigprodukte		hoher Anteil an Omega 6 Fettsäuren	
Weizen	<b>meiden</b>	hoher Lektin Gehalt	säurebildend
Kaffee	<b>meiden</b>		säurebildend
Beeren	täglich	Ellagsäure, Gerbsäure, Anthozyane	entzündungssenkend,
Zwiebeln, Knoblauch, Brokkoli	täglich	Aminosäure-Methionin, Glucosinolat	Knorpelstoffwechsel
Frische Kräuter	täglich		entzündungshemmend, Knorpelschützend, Entgiftung Leber, hemmen Osteoklasten
Schokolade (min. 70%)	täglich	Epicatechin, Salsolinol, Kupfer (siehe Spurenelemente)	hemmt TNF Alpha, mental auffrischend
Chili (z.B. von Sonnentor ca 1cm groß)	täglich nach jeder Mahlzeit 1-3 Chilischoten (unzerkaut, angeritzt schlucken)	Capsaicin	Schmerzreduktion, entzündungshemmend

Ingwer	täglich 30 -40gr	Gingerol	Schmerzreduktion
Schwarzer Pfeffer	zusammen mit Kurkuma	Piperin	erhöhet die Kurkuma Aufnahme zu 1000%
Zimt	1/2 TL täglich	Zimtaldehyd,	entzündungshemmend
Kurkuma	am Besten in Öl auflösen zusammen mit Zimt	Curcumin	unterdrückt entzündungsförderndes Eiweiß NF-kB
Aus Bodenhaltung/ Bioanbau Pfirsich, Gurke, Zucchini, Pflaume, Rote Bete, Nüsse, Zwetschgen, blaue Trauben, 1 Glas Rotwein, Rosinen	täglich min. eins davon	Spurenelement Bor	entzündungs- und schmerzsenkend
Sonnengetrocknete Austernpilze	10gr pro Woche + min. 20min Sonnenlicht täglich	Vit D	stärkt Knochen, Knorpel und Muskeln, bildet Interleukin 1 (entzündungshemmend) senkt TNF-Alpha (führt zu Knorpelabbau)
Grünkohl, Spinat, (Rosenkohl, Brokkoli)	wöchentlich	Vit K1	entzündungshemmend
Rohmilch (z.B. Käse), gesäuerte Milchprodukte	wöchentlich	Vit K2	Knochenaufbau/Schutz vor Osteoporose
Kokusnuss und Steinpilz (Selen), Sherry, Cashew-Nuss und Sonnenblumenkerne (Kupfer), Mohn und Haselnuss (Mangan)	täglich, Sherry (2mal pro Woche ein Gläschen 50ml)	Spurenelemente Zink, Kupfer, Selen, Mangan	entzündungshemmend
Wasser, Japan. Sencha! Grün Tee mit frischem Zitronensaft	insgesamt 3l Flüssigkeit täglich, davon ca 3 Tassen grüner Tee	Grüntee (Catechin) ,	Grüntee hemmt TNF-Alpha,

Knorpelaufbauende Lebensmittel:

Ackerschachtelhalm <sup>a)</sup> und Brennnessel <sup>a)</sup> (Aufnahme über Darm ca. 95%) Banane (ca 40%)	täglich	Natürliche Kieselsäure (Silizium)	Baut Knorpelgrundsubstanz und kollagene Fasern auf
Bio Kartoffelschalen (grüne Stücke wegschneiden)	wöchentlich		
Grünlippmuschelextrakte	1150mg Muschelpulver/ 210mg Muschelextrakt täglich	Glucosaminsulfat, Omega 3 Fettsäure	Entzündungshemmend, reduziert Schmerz, Steifheit und Schwellung
Glucosaminsulfat als Tablette <sup>b)</sup>	1500mg täglich		
Chondrotinsulfat als Tablette <sup>b)</sup>	800mg täglich	Chondroitinsulfat	gibt Knorpelstruktur und speichert Wasser im Knorpelgewebe
Kollagenhydrolysat als Tablette <sup>b)</sup>	10g täglich	Kollagenhydrolysat	Kollagenbildung

<sup>a)</sup> nur Ackerschachtelhalmkraut verwenden, im Garten wächst oft das giftige Sumpfkackerschachtelhalm, bei Unsicherheit Ackerschachtelhalm-Teedroge aus der Apotheke

<sup>a)</sup> Brennnessel und Ackerschachtelhalm als Teeaufguss aus der Apotheke möglich. Tee 1 Stunde köcheln, dann über Nacht ziehen lassen, täglich 1,5Liter trinken. Alternativ sind Konzentrate als Fertigpräparat z.B. von Ultrasports unter „Ackerschachtelheim“ erhältlich.

<sup>b)</sup> die Wirkung dieser Substanzen ist umstritten

### Öle in der Küche:

Kalte Speisen, Salate, Müsli, min. 2 El täglich	Natives Olivenöl, Leinöl (min. 2 El täglich), Hanfnussöl	Siehe oben
Heisse Speisen, Braten,	Kokosöl nativ min. 2 El täglich	Laurinsäure (Antibakteriell)
	Olivenöl nativ (nicht zu heiß) Ghee	

Tierisches Eiweiß meiden. (wenn angesäuerte Milchprodukte, wenn Fleisch helles Fleisch bevorzugen, Fisch (Hering, Makrele) bevorzugen. Getreideprodukte nur in Maßen bevorzugt Dinkel

### Gewürzquark Rezeptvorschlag:

2 TL Leinöl, 1 TL Kurkuma, 1/2TL Zimt, 1 Messerspitze Chilipulver und Pfeffer, 1-2cm geschnittenen Ingwer in 250gr Quark verrühren. Evtl. etwas Wasser oder Milch unterrühren.

Vgl. Die Dr.Feil Strategie, Arthrose und Gelenkschmerzen überwinden, Dr. Wolfgang Feil, Uli Brüderlin und Friederike Feil

