



## Erkrankung "Rheuma" – Was soll ich essen, was besser nicht?

### **Auf welche Lebensmittel sollte man bei Rheuma verzichten?**

Bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen sollten Sie nicht zu viel Arachidonsäure über die Nahrung aufnehmen. Warum? Aus Arachidonsäure bilden sich entzündungsfördernde Botenstoffe. Und diese Stoffe begünstigen die Entzündungen der Gelenke. Arachidonsäure befindet sich ausschließlich in Nahrungsmitteln tierischer Herkunft – also in Fleisch- und Wurstwaren, Milch und Milchprodukten.

Rauchen schadet nicht nur Lunge und Herz, es verschlimmert auch die rheumatoide Arthritis.

Und Alkohol? Bei rheumatoider Arthritis oder anderen entzündlich rheumatischen Erkrankungen kann man sich hin und wieder ein Glas Bier oder ein Glas Wein erlauben. Ein Glas Wein oder Bier sollten nicht überschritten werden.

### **Welche Lebensmittel sollte man bei Rheuma bevorzugen?**

Fisch, Öle und Gewürze? Diese Lebensmittel unterstützen Rheuma-Betroffene. Fisch ist ein ausgezeichnetes Nahrungsmittel für Betroffene. Lein-, Raps-, Weizenkeim-, Soja- und Walnussöl sind ebenfalls zu empfehlen.

Ingwer, Curry, Kümmel und Knoblauch sind Antioxidantien, die Rheuma-Betroffenen helfen können.