

Ernährung bei Rheuma und Gelenkerkrankungen sowie Entzündungen im Körper

1. EPA= Eikosapentaensäure

Dies ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure und gehört zu den Omega3 Fettsäuren.

2. Wirkung

Diese Substanz hemmt ein Entzündungsprozess im Körper. Sie bindet an den Rezeptoren der Zellmembran an und verhindert, dass vermehrt Entzündungsvermittler entstehen.

3. Nahrungsmittel

Viele Fischarten enthalten reichlich Omega3 Fettsäuren. An erster Stelle steht Matjeshering und Hering allgemein in seinen verschiedensten Verarbeitungsformen, gefolgt von Kabeljau und Seelachs.

4. Arachidonsäure

Es ist bekannt, dass die Arachidonsäure, die in vielen Lebensmitteln enthalten ist, die Bildung von Stoffwechselprodukten anregt, die die Entzündung von Gelenken fördern und rheumatische Schmerzen verursachen. Sie kommt hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln vor.

Omega 3 Fettsäuren aus Fisch verdrängen Arachidonsäure aus den Körperzellen und bekämpfen entzündliches Rheuma.

Die Medikation bei Rheumapatienten kann bei 3x wöchtl. Fisch um 1/4tel gesenkt werden.

Auch die Umstellung auf eine vegetarische Kost hat einen günstigen Effekt.

5. Purine

Purine sind Bestandteil jeder Zelle, bauen neue Zellen auf und sind für die Erbsubstanz wichtig.

Beim Abbau von Purinen aus der Nahrung entsteht Harnsäure.

Es sollten oft purinarme Lebensmittel auf dem Teller landen.
Dazu zählt: Milch und Milchprodukte, Eier, Gemüse und Obst.

Purinhaltige Lebensmittel bei Gicht und weiteren entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma so gut es geht meiden.

Dazu zählen: Rosenkohl, Spinat, Fleisch, Haut von Geflügel, Schalentiere und Innereien

Schokolade ist in normalen Mengen erlaubt.

4. Harnsäure

Harnsäure ist das Endprodukt des Purinstoffwechsels. Die Harnsäure ist auch vermehrt bei der Aufnahme purinhaltiger Lebensmittel und bei vermehrtem Alkoholkonsum erhöht.

Übergewicht, Diabetes und hohe Cholesterinwerte begünstigen den Anstieg der Harnsäure.

Die Harnsäure wird über die Nieren ausgeschieden.

Normalwert beim Mann 3,5-7,0 mg/dl Blut

5. Nahrung

Lebensmittel mit geringen Purin bzw. Harnsäuregehalt bevorzugen.

Nur 100g Fleisch am Tag. Aufschnitt mitgerechnet. Kein Rind und kein Kalb.

Zu bevorzugen ist helles Fleisch wie Hähnchen.

3x wöchtl. Fisch 150g pro Portion

Viel Gemüse wie

Grüne Paprika, Aubergine, Salatgurke, Zwiebeln, Rettich, Rhabarber, Sauerkraut, Kopfsalat u.s.w.

Als Beilage eignen sich Kartoffeln.

Weiterhin ist Emmentaler 45% und Schmierkäse 60% Fett, sowie Gauda alt 15-17% Fett geeignet.

Orangensaft senkt den Harnsäurespiegel

Purinarm sind auch alle Getreide und Getreideprodukte, Milch und Milchprodukte.