



# Ernährungstipps bei rheumatischen Beschwerden

[www.aks.or.at](http://www.aks.or.at)

## Grundlagen

„Rheuma“ umfasst eine Reihe von Erkrankungen, welche fast immer mit Schmerzen und oft mit Bewegungseinschränkungen verbunden sind.

Zu den rheumatischen Erkrankungen zählen Polyarthrit, Arthrose, Fibromyalgie, Gicht und auch Osteoporose.

Auch wenn es keine spezifische „Rheuma – Diät“ gibt, ist durch eine bewusste Ernährung eine Linderung der Beschwerden möglich.

## Sie möchten eine persönliche Beratung?

Die Diätologinnen der aks gesundheit beraten und begleiten Sie individuell.



Essen.  
Trinken.  
Gesundheit leben.

Telefonische Terminvereinbarung unter  
T 0664 / 802 83 664

MO - DO	08:30 - 11:30 Uhr 15:00 - 16:00 Uhr
FR	08:30 - 11:30 Uhr



[www.aks.or.at/aks-angebote/ernaehrungsberatung](http://www.aks.or.at/aks-angebote/ernaehrungsberatung)

## Worauf Sie achten können

- Verwenden Sie hochwertige kaltgepresste Pflanzenöle, wie Oliven-, Lein-, Raps-, Weizenkeim-, Soja- oder Walnussöl.
- Nutzen Sie die in Fischen enthaltenen gesunden Omega-3-Fettsäuren! Planen Sie 2 Fischmahlzeiten pro Woche ein wie z. B. Lachs, Makrele, Thunfisch oder Hering.
- Essen Sie täglich 3 Portionen Gemüse oder Salat.
- Nutzen Sie 2 Portionen frisches Obst pro Tag als gesunde Jause oder als Dessert.
- Besonders gut sind Speisen aus Getreide, wie z. B. Weizen, Dinkel, Roggen, Getreideprodukte; am besten sind die Vollkornvarianten!
- Greifen Sie zu Milch- und Milchprodukten wie Joghurt, Buttermilch und Käse mit einem mittleren Fettgehalt.
- Trinken Sie viel Wasser oder zur Vorbeugung von Osteoporose Mineralwasser mit über 120 Milligramm Kalzium pro Liter.

## Was können Sie noch Gutes für sich tun?

- Als Alternative zum regelmäßigen Fischkonsum können Fischölkapseln dienen. Fragen Sie dazu Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.
- Vitamin C und E, Betacarotin, sowie Zink und Selen beeinflussen Entzündungen günstig.
- Trinken Sie nur selten alkoholische Getränke.
- Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt oder Ihrer Diätologin bzw. Ihrem Diätologen, ob 1-2 Fastentage pro Woche hilfreich für Sie sein könnten.
- Bei Arthrosen ist zur Entlastung der Gelenke, die Reduktion von Übergewicht sinnvoll.
- Bewegen Sie sich regelmäßig. Besonders günstig sind gelenkschonende Sportarten wie Radfahren oder Schwimmen.
- Verzichten Sie auf das Rauchen oder versuchen Sie es einzuschränken.

## Was sollten Sie vermeiden?

- Vermeiden Sie Omega-6-Fettsäure reiche Öle wie Distel-, oder Sonnenblumenöl.
- Tierische Lebensmittel wie Wurst, Fleisch, Eier (insbesondere Eigelb), Schweineschmalz und Innereien wirken entzündungsfördernd. Essen Sie pro Woche daher nicht mehr als 1 bis 2 magere Fleisch- und Wurstgerichte.
- Vermeiden oder reduzieren Sie Übergewicht.

