


Richtige Ernährung bei Rheuma und Osteoporose



**Ein Leitfaden
für Patienten mit
entzündlichen Gelenk-
erkrankungen**

**von Prof. Dr. med. Olaf Adam
Rheuma-Einheit der Ludwig-Maximilians-Universität,
München**

Inhalt

Einleitung	4
Welche Krankheiten gehören zu den entzündlich-rheumatischen Erkrankungen?	4
Erbliche Veranlagung und Krankheitsauslöser	5
Fettsäuren steuern die Entzündung	6
Arachidonsäure, der Entzündungsstoff aus der Nahrung	9
Omega-3-Fettsäuren, wirksame Gegenspieler der Arachidonsäure	9
Ohne Sauerstoffradikale können keine Entzündungsvermittler gebildet werden	11
Wie lassen sich diese Erkenntnisse in eine entzündungshemmende Diät umsetzen?	12
Fleisch: Hauptlieferant des Baustoffs für Entzündungsstoffe	13
Fische und Pflanzenöle: Lieferanten von entzündungshemmenden Fettsäuren	13
Die wichtigsten Antioxidantien und ihr Vorkommen in Nahrungsmitteln	14
Weitere Möglichkeiten, die Entzündung zu hemmen	16
Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten	16
Eisen, Alkohol, Rauchen und Streß als Entzündungsverstärker	16
Kann Fasten helfen?	17
Was muß man bei der Einsparung von Medikamenten beachten?	18
Osteoporose: für Rheumapatienten ein besonders gravierendes Problem	19
Ursachen der Osteoporose bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen	19
Ernährung zur Vorbeugung gegen Osteoporose	19
Weitere Osteoporose-Risikofaktoren, die es zu vermeiden gilt	20
Konkrete Vorschläge für eine Rheumadiät gegen Entzündung und Osteoporose	21
Soziale Ligen und krankheitsspezifische Selbsthilfevereinigungen	25
Weiterführende Literatur	26