

CHRISTIANE WEISSENBERGER

Das große vegetarische Arthrose-Kochbuch

140 Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben

Wichtige
Ernährungsregeln
und Küchentipps
bei Arthrose

CHRISTIANE WEISSENBERGER

Das große vegetarische Arthrose-Kochbuch

140 Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben

Wichtige
Ernährungsregeln
und Küchentipps
bei Arthrose

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

4 VORWORT

6 ARTHROSE – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

- 6 Das gesunde Gelenk
- 6 So kommt es zu einer Arthrose
- 7 Typische Arthrose-Beschwerden
- 8 Die Behandlung von Arthrose

11 VEGETARISCH ESSEN BEI ARTHROSE

- 11 Säuren und Basen in Balance
- 12 Arachidonsäure vermeiden
- 13 Die richtigen Fette aufnehmen
- 14 Wichtige Nährstoffe
- 19 Richtig trinken bei Arthrose
- 20 Heilfasten hilft bei Arthrose
- 21 Die wichtigsten Ernährungstipps auf einen Blick
- 22 Gute und schlechte Lebensmittel auf einen Blick

25 140 LECKERE, ENTZÜNDUNGSEHMMENDE REZEPTE

- 26 Frühstücksleckereien
- 42 Vorspeisen und Snacks
- 64 Salate
- 82 Suppen und Eintöpfe
- 106 Soßen, Dips und Küchentricks
- 120 Hauptgerichte
- 146 Beilagen
- 166 Desserts
- 186 Getränke und Smoothies

204 REZEPTREGISTER

VORWORT

Liebe Leserinnen, lieber Leser,

mit Ihrer Arthroseerkrankung sind Sie nicht allein: Arthrose gehört zu den häufigsten Gründen für einen Arztbesuch – in Deutschland leiden rund acht Millionen Menschen unter dieser fortschreitenden Verschleißerkrankung der Gelenke

Geschädigte Gelenke sind meist schmerzhaft und fühlen sich steif und unbeweglich an. Deshalb neigen Betroffene verständlicherweise dazu, sich zu schonen. Damit begeben sie sich jedoch in einen Teufelskreis: Der Gelenkknorpel wird immer schlechter durchblutet und seine Schutzfunktion geht weiter zurück; weitere Gelenke können zusätzlich belastet werden. Sich ausreichend zu bewegen und gezielt zu trainieren gehört zu den wichtigsten Dingen, die Menschen mit Arthrose tun können! Vor allem Fahrradfahren, Schwimmen und Aquagymnastik schonen die Gelenke und stärken die Muskulatur.

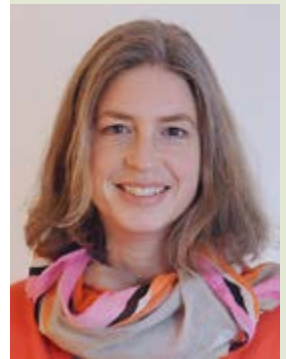
Häufig betroffen sind die Gelenke des Knies bzw. der Hüfte. Gesellt sich zu einer Arthrose auch noch Übergewicht, werden diese über die Maßen beansprucht. In vielen Fällen entwickelt sich die Arthrose sogar erst durch die überflüssigen Pfunde! Übergewicht verursacht noch ein weiteres Problem: Fettpölsterchen produzieren entzündungsfördernde Hormone, die sich im ganzen Körper verteilen und Entzündungen verstärken. Um die Schmerzen in den Griff zu bekommen, ist es daher wichtig, dass Sie sich maßvoll bewegen, gesund essen – und wenn nötig Kalorien einsparen.

Lecker und gleichzeitig arthrosegerecht essen: Unter diesem Motto steht mein Kochbuch. Dabei müssen Sie auf viel weniger verzichten, als Sie vielleicht denken! Für Menschen mit Arthrose ist eine vegetarische Ernährung empfehlenswert, denn tierische Produkte enthalten gesundheitsschädigende Stoffe und können Gelenkschmerzen verstärken und begünstigen. Gleichzeitig liefert die pflanzenbasierte Küche reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidanzien, die bei der Behandlung von Arthrose besonders wichtig sind.

Ob leckere Frühstücke, Snacks, Suppen, Hauptgerichte, Beilagen oder Salate, Getränke oder Desserts: Probieren Sie die Vielfalt der entzündungshemmenden vegetarischen Küche aus und lassen Sie sich von rund 140 Rezepten inspirieren.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Kochen und Genießen!

Ihre



Arthrose – das sollten Sie wissen

Das gesunde Gelenk

Mehr oder weniger bewusst bewegen wir uns den ganzen Tag: Wir drehen uns, strecken uns, wir greifen, laufen, gehen oder springen. Dass dies möglich ist, verdanken wir unseren Gelenken, den beweglichen Verbindungsstücken zwischen den Knochenenden. Sie machen es möglich, dass die Knochen sich auch gegeneinander bewegen können.

Unsere Gelenke erfüllen wichtige Aufgaben: Ohne Gelenke ist keine Bewegung möglich. Die Gelenkschmiere, ein Flüssigkeitsfilm, der von der inneren Gelenkschleimhaut gebildet wird, sorgt dafür, dass sie beweglich sind. Gelenke federn harte Bewegungen ab. Das gelingt ihnen dank des Gelenkknorpels, des „Stoßdämpfers“ in den Gelenken. Dieser glatte, elastische Überzug schützt das Gelenk und sorgt für einen reibungslosen Ablauf der Bewegung. Und: Gelenke geben uns Halt. Spezielle Strukturen im Gelenk können bestimmte Bewegungen erlauben und andere verhindern. So sind unsere Gelenke gegen falsche Bewegungen geschützt.

So kommt es zu einer Arthrose

Die Gelenke fühlen sich steif an und jede Bewegung schmerzt – kommt Ihnen das bekannt vor? Unter Arthrose verstehen Mediziner eine fortschreitende Verschleißerkrankung der Gelenke. Auf Dauer führt die Erkrankung zu erheblichen Bewegungseinschränkungen, wobei häufig Knie-, Hüft- und Fingergelenke betroffen sind. Mit einer

Arthrose sind Sie nicht allein, rund acht Millionen Menschen leiden alleine in Deutschland darunter.

Verschiedene Ursachen können dazu führen, dass die Knorpeloberfläche spröde und rau wird und der Knorpel nach und nach verschleißt. Im Laufe der Zeit fällt dadurch die schützende Funktion für die Gelenkknochen weg, und der Druck der Bewegung wird direkt auf die Knochen übertragen. Diese Reibung verursacht Schmerzen. Außerdem kann es zu Knorpelabrieb kommen, der die Knochenhaut reizt und zu einer Entzündung führt, deren Enzyme mit der Zeit die noch gesunden Knorpelzellen zerstören.

Knorpelabbau und Gelenkverschleiß sind in erster Linie altersbedingt und beginnen bei rund 50 Prozent der Menschen bereits ab dem 35. Lebensjahr. Diese Art der Arthrose, die ohne äußere Einflüsse entsteht und zu Beginn oft kaum Beschwerden verursacht, wird primäre Arthrose genannt. Bei entsprechendem Verhalten, wie zum Beispiel viel Bewegung und gesunder Ernährung, kann der Verschleiß so beeinflusst werden, dass die gesunde Funktion von Knorpel und Gelenken erhalten bleibt. Verschiedene äußere Faktoren können den Verschleiß wiederum beschleunigen. Mediziner sprechen dann von einer sekundären Arthrose. Auslöser können sein:

Übergewicht: Ein Zuviel auf der Waage gilt als eine der Hauptursachen von Arthrose. Je schwerer der Körper ist, desto mehr Belastung müssen die Gelenke aushalten. Die Knie müssen zum Beispiel beim Gehen das 2,5fache des Körpergewichts tragen, beim Hinabsteigen einer Treppe sogar das 3,5fache.

Ernährung: Ursache für Übergewicht ist oft-

mals eine unausgewogene und ungesunde Ernährung. Da die Gelenke erst dann mit Nährstoffen versorgt werden, wenn der übrige Körper gesättigt ist, ist es umso wichtiger, sich gesund zu ernähren. Mit einer Ernährungsumstellung haben Sie also ein wirkungsvolles Werkzeug in der Hand, um einer Arthrose vorzubeugen. Vor allem Omega-3-Fettsäuren tragen zum Erhalt gesunder Gelenke bei. Aber auch Antioxidantien, wie die Vitamine E und C, sorgen für gesunde Knorpel.

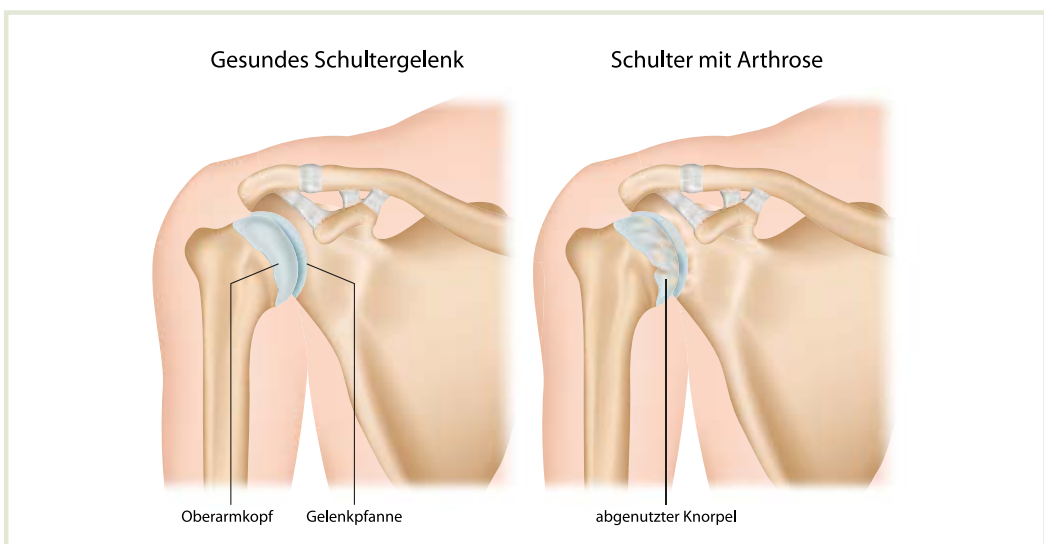
Belastungsfehler: Wenn die Gelenke und der Knorpel dauerhaft falsch belastet werden, kann es zu ungesundem Knorpelverschleiß kommen. Ein Beispiel für schädliche Belastung ist etwa Hochleistungssport. Deutlich gesünder sind moderate Bewegungsarten wie Gehen, Laufen oder Radfahren.

Verletzungen: Durch Unfälle, Stöße oder Schläge kann es zu Rissen im Knorpel sowie in den umliegenden Bändern kommen, wodurch langfristig Arthrose entstehen kann.

Angeborene Verformungen: Durch angeborene Verformung der Gelenkoberfläche kann sich ebenfalls eine Arthrose entwickeln. Diese betrifft in der Regel vor allem Daumen- und Fingergelenke.

Typische Arthrose-Beschwerden

Arthrose entwickelt sich oft sehr langsam. In ihrer Frühform verursacht sie in der Regel keine Schmerzen und bleibt daher zunächst unbemerkt. Der Gelenkverschleiß zeigt sich meist zuerst dadurch, dass sich das betroffene Gelenk nach längerer Ruhepause steif und unbeweglich anfühlt. Durch Bewegung verbessert sich der Zustand zwar zunächst, doch bei längerer Belastung kommt es dann schnell zur Ermüdung des arthrotischen Gelenks und die typischen Schmerzen treten auf, oft begleitet von einem reibenden, knirschenden Geräusch. Mit fortschreitender Arthrose schwellen die Gelenke zudem an und verformen sich, Schmerzen treten auch im Ruhezustand auf.



Typisch ist der sogenannte Anlaufschmerz, wenn also die ersten Bewegungen nach einer Ruhephase besonders schmerzhaft sind, zum Beispiel die Schmerzen beim Aufstehen aus einem Sessel. Sind die Gelenke dann „eingelaufen“, lässt der Schmerz in der Regel nach, kann aber bei längerer oder stärkerer Belastung wieder kommen. Diese Phase kann sich über mehrere Jahre hinziehen.

Wird die Arthrose nicht behandelt, kommen im weiteren Verlauf Muskelverspannungen und Bewegungseinschränkungen dazu sowie Schmerzen, die auch im Ruhezustand auftreten. Das Gelenk wird zunehmend unbeweglicher und steifer. Im fortgeschrittenen Stadium kann auch eine sehr schmerzhaft Entzündung auftreten, verbunden mit einer Schwellung im betroffenen Gelenk, das nennt der Arzt dann aktivierte Arthrose. Die Bewegungsfreiheit des Gelenks wird immer weiter eingeschränkt, bis das Gelenk sich schließlich verformt und versteift. Aber so weit muss es nicht kommen, denn gegen Arthrose lässt sich einiges tun!

Wetterfähigkeit

Vielleicht gehören auch Sie zu den Betroffenen, bei denen die arthrotischen Symptome bei feuchtkaltem Wetter stärker zu spüren sind? Studien zufolge können die sich bei einem Wetterwechsel verändernden Luftverhältnisse bei empfindlichen Menschen zu einer vorübergehenden Verschlimmerung der Gelenkbeschwerden führen.

Die Behandlung von Arthrose

Ärzten stehen heute verschiedene Therapieverfahren zur Behandlung einer Arthrose zur Verfügung. Vor dem Hintergrund der unterschiedlichen Entstehungsursachen von Arthrose und Gelenkentzündungen, sollten vor allem diese Therapieziele verfolgt werden:

- die Entzündung stoppen
- die Schmerzen reduzieren
- den Abbau des Knorpels aufhalten
- die Gelenkfunktion erhalten

Um zu erkennen, inwieweit der Knochen bzw. der Knorpel beschädigt ist, wird der Arzt eine Gelenkspiegelung (Arthroskopie) durchführen. Über einen kleinen Hautschnitt wird dabei eine Art Videokamera eingeführt und der Zustand des Gelenkes genau untersucht. Unter Umständen ist es dabei schon möglich, mittels bestimmter Instrumente die Knorpeloberfläche zu glätten und abgeriebene Knorpel- und Knochenpartikel zu entfernen, um die Beschwerden des Patienten langfristig zu lindern.

Ist die Diagnose gestellt und gesichert, wird Ihr Arzt mit Ihnen einen Behandlungsplan erstellen. Was dieser Behandlungsplan umfasst, hängt davon ab, wie weit die Arthrose fortgeschritten ist. In der Regel werden Schmerzmittel verordnet und eventuell Hilfsmittel wie Einlagen oder Spezialschuhe, gegebenenfalls bekommen Sie ein Rezept für Physiotherapie. Vermutlich wird Ihr Arzt Ihnen auch dazu raten, Ihren Lebensstil zu überdenken, was Ernährung und Bewegung angeht.

Medikamentöse Behandlung

Das oberste Therapieziel neben der Wiederherstellung der Gelenkfunktion ist es, dem Patienten die Schmerzen zu nehmen und einer Entzündung vorzubeugen bzw. sie zu bekämpfen. Hierfür stehen dem Arzt verschiedene Medikamente und Verfahren zur Verfügung.

Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) hemmen die Bildung von Schmerzbotenstoffen (Prostaglandine) im Gehirn. Diese sind nicht nur für die Schmerzentstehung und -weiterleitung verantwortlich, sondern auch für die Entwicklung von Entzündungen sowie für die Erhöhung der Körpertemperatur bis hin zu Fieber. NSAR blockieren die Enzyme Cyclooxygenase (COX) I und II – zwei Eiweiße, die zur Bildung der Prostaglandine benötigt werden. Schmerzen, Entzündungen und Fieber werden dadurch gelindert. Zu den NSAR gehören unter anderem die Wirkstoffe Ibuprofen, Diclofenac, Naxopren und Paracetamol. Bei diesen Wirkstoffen kommt es allerdings oft zu Nebenwirkungen wie Übelkeit und Magen-Darm-Beschwerden. Außerdem haben sie blutverdünnende Eigenschaften, weshalb das Risiko einer Herzgefäßerkrankung nicht auszuschließen ist.

Die Wirkstoffgruppe der Coxibe ist etwas magenfreundlicher. Wenn Sie unsicher sind, bestimmte Wirkstoffe nicht vertragen oder einen empfindlichen Magen haben, sollten Sie zusammen mit Ihrem Arzt entscheiden, welche Art von Medikamenten für Sie geeigneter ist. Nichtsteroidale Antirheumatika gibt es auch in Salbenform zum Auftragen.

Kortison ist ein Wirkstoff aus der Gruppe der Glukokortikoide. Im Organismus kommt es natürlicherweise als Hormon vor und wird

in den Nebennieren gebildet. Kortison spielt eine wichtige Rolle beim Stoffwechsel und im Immunsystem. Zum Beispiel unterdrückt es Abwehrreaktionen des Körpers wie etwa eine Entzündung. Wenn das körpereigene Kortison nicht ausreicht, um einen entzündlichen Prozess zu stoppen, werden kortisonhaltige Medikamente verschrieben. Diese bremsen die Reaktion des Organismus auf einen Entzündungsreiz – zum Beispiel an den Gelenken.

Bei starken Entzündungen kann Kortison auch direkt in das Gelenk injiziert werden. Wichtig ist, dass Sie die Einnahmedauer und -menge der verschriebenen Kortisonpräparate beachten, um Nebenwirkungen wie beispielsweise Wassereinlagerungen oder Bluthochdruck zu vermeiden. Die Behandlung mit Kortison kann zudem zu einer Gewichtszunahme führen, was für die Arthrose eher kontraproduktiv ist und durch entsprechende Ernährung ausgeglichen werden kann.

Eine weitere Möglichkeit medikamentöser Behandlung ist die Injektion von Lokalanästhetika, also Betäubungsmitteln, direkt in das Gelenk. Zudem kann Hyaluronsäure verabreicht werden, um die Bildung von Gelenkschmiere anzuregen. Es ist allerdings bisher nicht nachgewiesen, ob diese Art der Behandlung lange vorhält.

Pflanzliche Mittel: Antirheumatika, die auf pflanzlicher Basis hergestellt werden, enthalten die Wirkstoffe von Teufelskrallenwurzel und Weidenrindenextrakt. Die Wirkstoffe wirken schmerzlindernd und entzündungshemmend, und anders als bei ihren chemischen Äquivalenten besteht bei pflanzlichen Heilmitteln – außer im Falle ei-

ner allergischen Reaktion – kein Risiko unerwünschter Nebenwirkungen. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, inwieweit die Einnahme pflanzlicher Präparate sinnvoll sein kann.

Glucosamin heißt der körpereigene Stoff, der das Knorpelgewebe nährt. Zur Behandlung einer Arthrose können auch Medikamente mit diesem Wirkstoff verabreicht werden. Sie sollten im Idealfall bereits in einem frühen Krankheitsstadium eingesetzt und langfristig eingenommen werden.

Orthopädietechnik

Um Arthrosepatienten Linderung zu verschaffen, gibt es zudem unterschiedliche Maßnahmen aus der Orthopädietechnik: Gehhilfe, Stock oder Rollator, aber auch Schuheinlagen und speziell angefertigte Schuhe können Erleichterung bringen. Wichtig bei all diesen Maßnahmen ist, dass sie die Belastung der Gelenke minimieren. Im Einzelfall – etwa beim Kniegelenk – können auch Bandagen hilfreich sein.

Physikalische Therapie

Neben Schmerzbekämpfung und orthopädischen Maßnahmen ist die physikalische Therapie ein wichtiger Baustein in der Arthrosebehandlung. Hier haben sich vor allem Krankengymnastik, manuelle Therapie, Muskel- und Krafttraining sowie Wärme- und Kältebehandlung als wirksam erwiesen, ebenso wie Elektrotherapie und Massage. Ziel ist es, die das Gelenk umgebende Muskulatur zu stärken, um die lädierten Gelenke zu schonen. Auch die Akupunktur wird häufig als eine Möglichkeit zur nachhaltigen Linderung von Arthrosebeschwerden in Betracht gezogen.

Gewichtsreduktion

Die Hauptursache für die Entstehung einer sekundären Arthrose ist Übergewicht. Die oben genannten Behandlungsmaßnahmen können lediglich die Symptome lindern – wenn das Gelenk jedoch weiterhin überbeansprucht wird, können auch diese irgendwann nichts mehr ausrichten. Zu viel Gewicht führt zu einem erhöhten Druck auf die Gelenke. Vor allem Arthrosen in Knie- und Hüftgelenken sind häufig die Folge von Übergewicht. Diese Gelenke sind dann doppelt gefährdet: zum einen durch die starke Belastung aufgrund der überflüssigen Pfunde, zum anderen durch die fortschreitende Arthrose.

Der Body-Mass-Index

Zielwert beim Abnehmen ist ein Body-Mass-Index (BMI) zwischen 18,5 und 25. Dieser wird berechnet, indem das Körpergewicht durch die Körpergröße im Quadrat geteilt wird. Dazu ein Beispiel: Bei einem Gewicht von 75 Kilogramm und einer Größe von 1,70 Metern lautet die Formel: $75 : 2,89 = 26$.

Und so wird der BMI bewertet:

BMI ab 40: starkes Übergewicht

BMI 30–39: Übergewicht

BMI 26–29: leichtes Übergewicht

BMI 18,5–25: Ihr Gewicht ist in Ordnung

BMI <18,5: Untergewicht

Bewegung und Sport

Menschen mit Arthrose vermeiden aufgrund der Schmerzen und der eingeschränkten Beweglichkeit ihrer Gelenke regelmäßige körperliche Betätigung. Das ist zwar verständlich, aber aus medizinischer Sicht

leider der falsche Weg, denn gerade durch (moderate) Bewegung wird die Bildung von Gelenkflüssigkeit angeregt und der Knorpel vor Verschleiß bewahrt. Außerdem werden bei mangelnder Bewegung zu wenig Kalorien verbraucht – was wiederum zu Übergewicht und somit zu einer Verschlimmerung der Arthrosesymptome führen kann, sofern die Ernährung nicht entsprechend angepasst wird.

Ihr Motto sollte also lauten: mindestens dreimal pro Woche (besser täglich) etwa 30 Minuten körperliche Betätigung. Geeignete Bewegungs- und Sportarten bei Arthrose sind zum Beispiel Spazierengehen, Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren, Yoga und Gymnastik. Wer gerne Ski fährt, kann dies in Form von Langlauf tun. Die meisten dieser Bewegungsarten sind auch im Alter noch möglich. Ziel ist es, die Muskulatur zu stärken, damit die Gelenke entlastet werden. Wenn Sie ein kleines Bewegungsprogramm in Ihren Alltag einbauen, dann ist das nicht nur gut für Ihre Gelenke und lindert langfristig den Schmerz, sondern Sie unterstützen den gesamten Organismus dabei, bis ins hohe Alter fit zu bleiben.

Vegetarisch essen bei Arthrose

Wie Sie nun wissen, sind Bewegung und Gewichtsabnahme der Königsweg bei sekundärer Arthrose. Darüber hinaus können Sie der Entstehung einer primären Arthrose vorbeugen bzw. deren Verlauf verlangsamen. Dabei spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Empfohlen wird eine vegetarische Er-

nährung. Der moderate Verzehr von Fisch ist wegen der darin enthaltenen gesunden Fettsäuren ebenfalls sinnvoll, daher finden Sie in diesem Buch einige ausgewählte Fischrezepte. Auch auf Milchprodukte müssen Sie nicht ganz verzichten, wenn Sie den Fettgehalt im Blick behalten. Insgesamt geht es darum, auf eine ausgewogene Zufuhr aller benötigten Nährstoffe zu achten. Welche das sind und in welchen Nahrungsmitteln Sie sie finden, erfahren Sie ab Seite 14.

Formen von Vegetarismus

Vegetarier essen nichts von toten, sondern nur von lebenden Tieren – also auch Milchprodukte, Eier und Honig. Doch es gibt noch weitere Arten des Vegetarismus. Ovo-Vegetarier verspeisen kein Fleisch, Fisch oder Milchprodukte, essen aber Eier. Lacto-Vegetarier essen kein Fleisch, Fisch und Eier, aber Milchprodukte. Ovo-Lacto-Vegetarier essen kein Fleisch und Fisch, aber Eier und Milchprodukte. Ovo-Lacto-Pisce-Vegetarier sind eine Erweiterung des Ovo-Lacto-Vegetariers – sie essen auch noch Fisch. Diese Form von Vegetarismus eignet sich für Menschen mit Arthrose besonders gut, da diese von den Vorzügen einer vegetarischen Ernährung profitieren, ohne auf die entzündungshemmenden Fettsäuren in Fisch zu verzichten.

Säuren und Basen in Balance

Unser Körperstoffwechsel funktioniert mithilfe eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushaltes. Dieser wird durch die Ernährung geschaffen. Es gibt säurehaltige und basische Lebensmittel. Säurehaltige Lebensmittel sind zum Beispiel Fleisch, Käse, Süßigkeiten, Kuchen, Nudeln, Softdrinks, al-

koholische Getränke sowie zahlreiche stark verarbeitete Fertigprodukte. Zu den stark basischen Lebensmitteln gehören Karotten, Sellerie, dunkle Blattsalate, grüne Bohnen, Blumenkohl, Spinat, Tomaten, Gurken, Rote Bete, weiße Bohnen und Bananen. Andere Obstsorten sind schwach bis mittel basisch.

Sind es einmal zu viele Säuren im Stoffwechsel, kann der Körper sie durch die aufgenommenen Basen ausgleichen und sie werden über die Nieren ausgeschieden. Nehmen wir jedoch kontinuierlich zu viele säurehaltige Lebensmittel zu uns, funktioniert dieses Entgiftungssystem nicht mehr und der Körper übersäuert. Die schädlichen Stoffe werden dann unter anderem in Knochen und Muskeln abgelagert, kristallisieren dort und rufen Entzündungen hervor, was den Knorpelabrieb beschleunigt und langfristig zu Arthrose führen kann.

Arachidonsäure vermeiden

Zu den wichtigsten Faktoren bei der Entstehung einer Entzündung zählt die Arachidonsäure, die zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega-6-Fettsäuren) gehört und vor allem in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Arachidonsäure wird im Körper aus Linolsäure hergestellt oder mit der Nahrung aufgenommen. Im menschlichen Organismus wird sie für die Bildung von Hormonen sowie für die Stärkung des Immunsystems benötigt. Sie hat also in einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt durchaus eine positive Funktion.

Die Arachidonsäure liefert die Bausteine für Hormone, mit denen der Körper die Immunabwehr aktivieren kann. Das Gegen-

stück, sozusagen den Ausschalter, liefern hauptsächlich die Omega-3-Fettsäuren.

Erhält der Körper über die Nahrung zu viel Arachidonsäure, droht das System zu kippen, denn bei ihrer Verstoffwechselung entstehen Abbauprodukte, die entzündungsfördernd wirken. Menschen, die unter entzündlichen Gelenkerkrankungen wie Arthrose leiden, sollten Arachidonsäure daher nur in Maßen zu sich nehmen – und auf Fleisch möglichst verzichten, denn in hoher Konzentration findet man die ungesättigte Fettsäure vor allem in Schweineschmalz, Leber und Speck. Aber auch andere Fleischsorten oder Butter sind reich an Arachidonsäure.

Arachidonsäure in verschiedenen Lebensmitteln

LEBENSMITTEL	mg/100 g
Schweineschmalz	1.700
Schweineleber	460
Hähnchenfleisch	170
Butter	110
Ei	60
Karpfen	60
geräucherte Makrele	60
Kalbsfleisch	50
gekochter Schinken	50
Emmentalerkäse, 45 % Fett	30
Edamerkäse, 45 % Fett	28
Camembert, 45 % Fett	22
Milch, 3,5 % Fett	4
Joghurt, 1,5 % Fett	2
Kartoffeln, Obst, Gemüse, Nüsse	0
Sojaprodukte	0
Pflanzliche Fette und Öle	0

Die richtigen Fette aufnehmen

Der Gegenspieler der Arachidonsäure ist die Omega-3-Fettsäure, die unter anderem die Bildung von Entzündungsstoffen hemmt. Sie ist vor allem in bestimmten Fischarten (z. B. Hering, Lachs), verschiedenen Ölen (Rapsöl, Leinöl, Walnussöl) sowie in grünen Gemüsen wie Grünkohl, Avocado und Bohnen enthalten. Ihr zur Seite stehen die antioxidativ wirkenden Vitamine C und E. Für eine arthrosegerechte Ernährung sollten Sie also insbesondere auf eine hohe Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren sowie Vitamin C und E achten.

Im Folgenden finden Sie eine Auflistung von vegetarischen Nahrungsmitteln und von Fisch, die einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren enthalten. So sehen Sie auf einen Blick, welche Lebensmittel häufiger mit auf dem Speiseplan stehen dürfen. Wenn Sie auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den Fettsäuren achten, steht dem Organismus weniger Arachidonsäure zur Verfügung – und damit weniger Ausgangssubstanz für mögliche Entzündungsreaktionen. Ein gesundes Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren bei der Nahrungsaufnahme beträgt laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) etwa 1:5. So kann die mehrfach ungesättigte Omega-6-Fettsäure ihre positiven Eigenschaften entfalten, wird aber von der Omega-3-Fettsäure ausreichend im Zaum gehalten, um im Körper keine unerwünschten Effekte hervorzurufen.

Vegetarische Omega-3-Lieferanten – Öle

LEBENSMITTEL	g/100 g
Leinöl	60,0
Hanföl	17,0
Walnussöl	12,2
Rapsöl	9,0
Sojaöl	7,7

Vegetarische Omega-3-Lieferanten – Gemüse

LEBENSMITTEL	g/100 g
Kichererbsen	0,64
Mungobohnen	0,54
Kidneybohnen	0,52
Sojasprossen	0,52
Grünkohl	0,44
Rosenkohl	0,24
Avocado	0,10

Vegetarische Omega-3-Lieferanten – Nüsse und Samen

LEBENSMITTEL	g/100 g
Hanfsamen	30,0
Mandeln	26,0
Leinsamen	20,0
Chiasamen	18,0
Walnüsse	10,0

Omega-3-Lieferanten – Fisch

LEBENSMITTEL	g/100 g
Sardinen	2,1
Hering	1,9
Lachs	1,7
Makrele	1,3
Thunfisch	0,8
Forelle	1,0



140 LECKERE, ENTZÜNDUNGS- HEMMENDE REZEPTE

FRÜHSTÜCKSLECKEREIEN

BIRCHERMÜSLI MIT FRUCHTTOPPING

Vitaminkick am Morgen

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Quellzeit: 8 Stunden

Nährwerte pro Portion

408 kcal/1.707 kJ

16 g Eiweiß, 17 g Fett, 45 g Kohlenhydrate

9 g Ballaststoffe, 375 mg Kalzium

14 mg Vitamin C, 2,9 mg Vitamin E

1,7 g Omega-3-Fettsäuren

Zutaten für 2 Portionen

Für das Müsli

1 EL Haselnüsse

4 geh. EL gemischte Vollkornflocken

1 EL Sesam

1 EL Leinsamen

1 EL Cranberries oder Rosinen

1 Msp. Vanilleextrakt (Rezept S. 116)

400 ml Kefir

Für das Topping

1 mittelgroßer Apfel (ca. 150 g)

1 Birne

1 EL Zitronensaft

Zubereitung

- 1** Haselnüsse grob hacken und mit Getreideflocken, Sesam, Leinsamen, Cranberries bzw. Rosinen und Vanilleextrakt vermischen.
- 2** Zusammen mit dem Kefir in eine mittelgroße Schüssel geben und vermengen. Die Masse mindestens 8 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
- 3** Kurz vor dem Servieren Apfel und Birne waschen, halbieren, entkernen, in Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft vermengen.
- 4** Das Birchermüsli in zwei tiefe Teller geben und die Fruchtwürfel darüber verteilen.



VORSPEISEN UND SNACKS

OFENGEMÜSE

Aromatisch durch Kräuter

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 12 Minuten

Nährwerte pro Portion

119 kcal/497 kJ

4 g Eiweiß, 9 g Fett, 6 g Kohlenhydrate

5 g Ballaststoffe, 41 mg Kalzium

127 mg Vitamin C, 3,6 mg Vitamin E

0,3 g Omega-3-Fettsäuren

Zutaten für 2 Portionen

1 Tomate

1 gelbe oder rote Paprika

1 Stück Aubergine

1 Zucchini

150 g Champignons

1 Knoblauchzehe

2 Zweige Rosmarin

2 Zweige Zitronenthymian

2 Zweige Oregano

1 EL Olivenöl

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf die höchste Temperaturstufe der Grillfunktion einstellen (ca. 250 °C). Ein Backblech mit Backpapier belegen.
- 2 Die Paprikaschote waschen und halbieren. Anschließend Strunk, Kerne und Samenwände entfernen. Mit der Haut nach oben auf das Backblech legen und im heißen Ofen im oberen Drittel ca. 6–8 Minuten rösten.
- 3 Tomate waschen und halbieren. Aubergine und Zucchini waschen, putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Champignons mit einem Küchenkrepp säubern. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Kräuter waschen und trocknen.
- 4 Das Öl zusammen mit dem Knoblauch und den Kräuterzweigen in einer beschichteten Pfanne sanft erhitzen. Anschließend Zucchinis Scheiben und Pilze dazugeben und unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Die Paprikaschoten mit in die Pfanne geben und kurz erwärmen. Ggf. nochmals abschmecken. Lauwarm oder abgekühlt servieren.



SALATE

FELDSALAT MIT BISS

Hochgenuss auf dem Salatteller

Zubereitungszeit: 13 Minuten

Nährwerte pro Portion

185 kcal/773 kJ

3 g Eiweiß, 15 g Fett, 10 g Kohlenhydrate

3 g Ballaststoffe, 34 mg Kalzium

28 mg Vitamin C, 1,5 mg Vitamin E

1,5 g Omega-3-Fettsäuren

Zutaten für 2 Portionen

1 EL Walnüsse

1 Apfel, z. B. Elstar

1 EL Zitronensaft

100 g Feldsalat

1 EL Apfel- oder Walnussessig

1 EL Walnussöl

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 TL Akazienhonig

1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung

- 1 Walnüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe ca. 3 Minuten rösten. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.
- 2 Apfel waschen, trocknen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und die Apfelhälften in schmale Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Feldsalat gründlich waschen und in einer Salatschleuder trocken schleudern.
- 3 Aus Essig, Öl, Gewürzen, Honig und Schnittlauch das Dressing herstellen.
- 4 Die Apfelscheiben auf zwei Tellern fächerartig anrichten und den Feldsalat darauf verteilen. Anschließend das Dressing darüberträufeln und mit den Walnüssen garniert servieren.



HAUPTGERICHTE

PILZ-KÄSE-FETTUCCINE

Cremiges Nudelglück

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

Nährwerte pro Portion

355 kcal/1.485 kJ

18 g Eiweiß, 17 g Fett, 33 g Kohlenhydrate

18 g Ballaststoffe, 186 mg Kalzium

14 mg Vitamin C, 1,9 mg Vitamin E

1,1 g Omega-3-Fettsäuren

Zutaten für 2 Portionen

100 g Vollkornfettuccine

1 Knoblauchzehe

½ Zwiebel

300 g gemischte Pilze, z. B. Champignons,
Kräuterseitlinge und Pfifferlinge

1 EL Sojaöl

100 ml Pilzfond (Glas)

1 Stück (ca. 40 g) Weichkäse, 30 % Fett i. Tr.

1 gehäufte EL Frischkäse, fettreduziert

Je 1 Prise Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer

2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung

1 Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Nudeln nach Packungsanweisung al dente garen.

2 Knoblauch und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Pilze mit einem Küchenkrepp säubern und vierteln. Das Öl in einem mittelgroßen Topf sanft erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig andünsten. Die Pilze dazugeben und einige Minuten mitbraten.

3 Mit Pilzfond ablöschen und aufkochen lassen. Den Weichkäse grob würfeln, zusammen mit dem Frischkäse in die Soße geben und unter Rühren schmelzen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Nudeln unter die Pilzsoße mengen und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.



Rezeptregister

FRÜHSTÜCKSLECKEREIEN

Birchermüsli mit Fruchttopping 26
 Heidelbeer-Mandel-Müsli 28
 Bananen-Beeren-Bowl mit Nusscrunch 29
 Müsli mit Melone 30
 Obstsalat mit Kokosquark 31
 Porridge mit Himbeeren 32
 Gewürzporridge mit Zimtäpfeln 34
 Bananen-Quark-Toast 36
 Avocado-Lachs-Happen 36
 Camembert-Birnen-Stulle 38
 Bunte Powerbrote 38
 Gurken-Makrelen-Toast 39
 Fruchtiger Käsesalat 39
 Erdbeer-Rosmarin-Marmelade 40

VORSPEISEN UND SNACKS

Ofengemüse 42
 Hausgemachte Focaccia 44
 Knoblauchbrot aus der Pfanne 46
 Sandwich quer durch den Garten 48
 Überbackene Pizzabaguettes 49
 Wraps 50
 Bruschetta mit Zucchini 52
 Rote-Bete-Apfel-Carpaccio 54
 Caprese 55
 Avocado-Apfel-Brot 56
 Toast mit Camembert und Birne 58
 Matjesbrötchen 58
 Blauschimmel-Apfel-Toast 60
 Käseschnittchen mit Feigenchutney 61
 Tomaten-Sprossen-Brote 62
 Lachsrollchen 63

SALATE

Feldsalat mit Biss 64
 Blattsalat mit fruchtigem Dressing 66
 Gebratener Spargelsalat 67

Lauchsalat 68
 Asiatischer Weißkrautsalat 70
 Arabischer Weißkrautsalat 71
 Kartoffelsalat mit Pfifferlingen 72
 Couscoussalat griechische Art 74
 Gabelspaghettisalat 76
 Reissalat 77
 Tomatensalat mit würzigem Dressing 78
 Brotsalat griechische Art 80
 Rettichrohkost mit Apfel 81

SUPPEN UND EINTÖPFE

Bärlauchsuppe 82
 Hausgemachte Gemüsebrühe 84
 Zucchini cremesuppe 86
 Scharfe Paprikacremesuppe 88
 Klare Frühlingssuppe 90
 Asiatische Cremesuppe 91
 Pastinakensuppe mit Lachsstreifen 92
 Rotes Linsencurry 94
 Orientalischer Gemüse Eintopf 96
 Roter Bohneneintopf 97
 Eintopf „Toskana“ 98
 Herbstlicher Eintopf 100
 Kartoffeleintopf 102
 Gemüse topf Asia-Style 103
 Tomaten-Makrelen-Eintopf 104

SOSSEN, DIPS UND KÜCHENTRICKS

Apfelvinaigrette 106
 Bärlauchpesto 106
 Gemüsesoße 108
 Minzsoße 108
 Tomaten-Salsa 109
 Erdbeerdressing 109
 Frühlingdip 110
 Käsedip 110
 Tapenade 112
 Bärlauchsalz 112
 Granatapfelessig 114
 Datteldip 114

Vanilleextrakt 116
 Getrocknete Tomaten 117
 Tomatenbrösel 118
 Knoblauchcroutons 118

HAUPTGERICHTE

Pilz-Käse-Fettuccine 120
 Bunter Nudelaufwurf 122
 Spaghetti aglio e olio mit Blattspinat 123
 Käsepastasauce 124
 Zucchini-Zitronen-Tagliatelle 125
 Reispfanne auf mexikanische Art 126
 Grüner Reistopf 128
 Backofenkartoffeln mit grüner Soße 129
 Kartoffelplätzchen 130
 Süßkartoffel-Zwiebel-Gratin 132
 Gebratener Blumenkohl-Curry-Topf 134
 Thaicurrywurst 136
 Gefüllter Gemüsemix 138
 Überbackene Ofenbrote 139
 Spinat-Pide 140
 Lachs mit Paprikasalsa 142
 Thunfisch in bunter Panade 144
 Heilbuttsteaks Italia 145

BEILAGEN

Knoblauchkartoffeln 146
 Süßkartoffelpommes 148
 Kartoffelpüree auf südeuropäische Art 150
 Mandelkartoffeln 150
 Röstgemüse und knusprige Ofen-
 kartoffeln 151
 Ratatouillereis 152
 Rosenkohl aus der Pfanne 154
 Risotto 156
 Balsamico-Honig-Linsen 158
 Bulgur 159
 Zucchini-Auberginen-Gemüse 159
 Balsamico-Champignons 160
 Gebratene Mairübchen 160
 Kürbisgemüse aus dem Backofen 162

Gurkenragout 163
 Ofenfenchel 164
 Pfannenbrote 165

DESSERTS

Zwetschgenröster 166
 Schnelles Fruchteis 166
 Birnen-Carpaccio mit Zimtjoghurt 168
 Gelbe Grütze mit Schokoladenraspeln 168
 Karamellpudding mit Mangosoße 169
 Milchreis mit Beeren 170
 Melonengefrorenes 172
 Beeren im Glas 172
 Aprikosenbrötchen 174
 Scones 176
 Apfelküchlein 178
 Zwetschgendatschi 180
 Johannisbeer-Baiser-Kuchen 182
 Pfirsich-Quarkspeise 183
 Blaubeermuffins 184
 Nusskranz 185

GETRÄNKE UND SMOOTHIES

Milchkaffee mit Pfiff 186
 Frappé mit Banane 186
 Zitroneneistee 188
 Immunbooster 188
 Erdbeerbowle 190
 Ingwerwasser 190
 Zitrusessig 192
 Kräutersirup 194
 Ananas-Ingwer-Smoothie 196
 Erdbeer-Joghurt-Smoothie 196
 Mangoshake 198
 Heidelbeersshake 198
 Wassermelonen-Erdbeer-Smoothie 200
 Pfirsich-Melonen-Shake 200
 Grüner Smoothie 202

Vegetarisch genießen bei Gicht



- Alle wichtigen Ernährungsregeln, Tagespläne und die besten Tipps für eine purinarme Ernährung
- Viele leckere Rezepte mit Nährwertangaben – unterteilt in „purinarm“ und „streng purinarm“
- Für Gichtpatienten, die mit einer vegetarischen Ernährung gezielt ihre Krankheit behandeln möchten – auch für Nicht-vegetarier geeignet

Christiane Weissenberger

Das große vegetarische Gicht-Kochbuch

208 Seiten, Softcover

17,0 x 24,0 cm

ISBN 978-3-8426-3021-3

€ 26,99 (D) / € 27,80 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt
...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

So hilft die richtige Ernährung, Schmerzen zu lindern

Stand 2021. Änderungen vorbehalten.



- Alles Wissenswerte über eine entzündungshemmende Ernährung in einem Buch
- Ernährungsempfehlungen für alle rheumatischen Erkrankungen
- 140 Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben wie: Kilokalorien, Kilojoule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Calcium, Vitamin C und E

Christiane Weissenberger

Das große Kochbuch gegen Rheuma

192 Seiten, Softcover

17,0 x 24,0 cm

ISBN 978-3-86910-333-4

€ 26,99 (D) / € 27,80 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt
...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3049-9 (Print)

ISBN 978-3-8426-3050-5 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3051-2 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: marysckin – stock.adobe.com

Stock.adobe.com: bilderzweig: 7; Татьяна Кочкина: 16; emmi:19, 193; mizina: 20; tbralnina: 24/25; exclusive-design: 27; Vasili Maslak: 33; dusk: 35, 203; Arzamasova Nataliya: 37; Christian Jung: 41; Evgene Kudryavtsev: 43; willmeister: 47; 3532studio: 51; zi3000: 53; B.G. Photography: 69; marysckin: 73; brent hofacker: 75; Oksana: 79; Elena Schweitzer: 83; DARIA ARNAUTOVA: 85; Pixel-Shot: 87; annapustynnikova: 89; JoannaTkaczuk: 95; Arundhati: 99; Nata Bene: 101; nolonely: 105, 173; Charlotte von Elm: 107, 161; Brebca: 111; liv friis-larsen: 113; Gulsina: 115; Ildi: 119; Daria Mladenovic: 121; brent hofacker: 127; AmalliaEka: 131; azurita: 133; siajames: 135; A_Lein: 137, 167, 171; decor1-foto: 141; volgariver: 143; svetlana kolpakova: 147; anna_shepulova: 149; manyakotic: 153; Yay Images: 155; kuvona: 157; noirschocolate: 175, 179; vm2002: 177; Susanne Weber: 181; pavelkant: 187; Vasiliy: 189; Bernd Jürgens: 191; www.serkat.at: 195; Sonja Rachbauer: 197; vanillaechoes: 199; Elisabeth Coelfen: 201

123rf.com: librakv: 14

Ingo Wandmacher: 45, 57; 59, 69, 9,

Originalausgabe

© 2022 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schlutersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Meike Key, RUEIL-MALMAISON, Frankreich

Covergestaltung: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Layout und Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Westermann Druck Zwickau GmbH

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Vegetarisch gegen Gelenkbeschwerden und Schmerzen

Wenn Sie unter einer entzündlichen Erkrankung wie Arthrose leiden, kann eine vegetarische Ernährung bei Ihnen Entzündungsprozesse verringern, Schmerzen lindern und die Gelenke durch den Abbau überflüssiger Kilos entlasten. Dabei versorgen frisches Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Nüsse Ihren Körper mit wichtigen Nährstoffen, und Omega-3-Fettsäuren wirken Entzündungsprozessen entgegen. Ob leckere Frühstücke, Snacks, Suppen, Hauptgerichte, Beilagen oder Salate, Getränke oder Desserts: Probieren Sie die Vielfalt der entzündungshemmenden vegetarischen Küche aus und lassen Sie sich von rund 140 Rezepten, die der ganzen Familie schmecken, inspirieren!

Kostproben aus dem Inhalt:

- Birchermüsli mit Fruchttopping
- Bananen-Beeren-Bowl mit Nusscrunch
- Rote-Bete-Apfel-Carpaccio
- Gebratener Spargelsalat
- Kartoffelsalat mit Pfifferlingen
- Pastinakensuppe mit Lachsstreifen
- Thunfisch in bunter Panade
- Röstgemüse und knusprige Ofenkartoffeln
- Schnelles Fruchteis
- Karamellpudding mit Mangosoße
- Immunbooster-Drink

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3049-9



9 783842 630499

26,99 EUR [D]

**140 Rezepte mit allen
wichtigen Nährwertangaben**