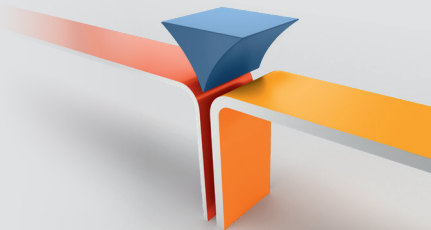


Ernährung



# Bewusste Ernährung mit rheumatoider Arthritis

Mein Rheuma-Begleiter –  
der Service für RA-Patienten  
von Sanofi



sanofi

# INHALT

VORWORT	4
<b>ERNÄHRUNG</b>	6
Wie Ernährung die rheumatoide Arthritis beeinflussen kann	7
Worauf Sie besonders achten sollten	10
Was hat A.D.A.M. mit rheumagerechter Ernährung zu tun?	17
<b>LEICHTER DURCH DEN ALLTAG</b>	24
Leichter durch den Alltag – Tipps und Hilfsmittel	25
<b>GESUND UND TROTZDEM LECKER</b>	28
Für einen guten Start in den Tag	29
Etwas Gutes zu Mittag	34
Abendessen – vollwertig und abwechslungsreich	38
Noch was Süßes?	41
<b>HILFREICHE LINKS ZUM THEMA „LEBEN MIT RHEUMATOIDER ARTHRITIS“</b>	46

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Leben mit rheumatoider Arthritis (RA) kann manchmal eine Herausforderung sein. Doch dieser müssen Sie sich nicht alleine stellen.

Ihr Rheumatologe hat Sie mit Medikamenten versorgt, die Entzündungsprozesse an Knochen und Gelenken aufhalten und weitere Entzündungen vermeiden können. Darüber hinaus können Sie aber auch selbst aktiv werden und dadurch den Verlauf Ihrer rheumatoiden Arthritis positiv beeinflussen.

Eine bewusste und ausgewogene Ernährung ist wichtig für Körper und Geist. Und insbesondere bei entzündlichen Erkrankungen wie der RA hat man herausgefunden, dass man mit den richtigen Lebensmitteln Entzündungsprozesse positiv beeinflussen kann. Das bedeutet nicht, dass Sie ab sofort auf alles, was Ihnen gut schmeckt, verzichten müssen. Wichtig ist, das Essen zu genießen. Und wenn Sie erst einmal wissen, welche Lebensmittel die Entzündung fördern und welche sie verringern können, wird es mit der Zeit immer einfacher, dies im Alltag zu berücksichtigen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie ermutigen, aktiv gegen Ihre RA zu werden. Auf den nächsten Seiten finden Sie viele Informationen zu ausgewogener Ernährung mit leckeren Rezepten zum Nachkochen und ein paar hilfreiche Tipps, die Ihnen Alltagstätigkeiten erleichtern können.

Wichtig ist: Seien Sie nicht zu streng zu sich selbst, gönnen Sie sich zwischendurch auch einmal etwas und haben Sie Geduld.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren und alles Gute

Ihr Rheuma-Begleiter-Team

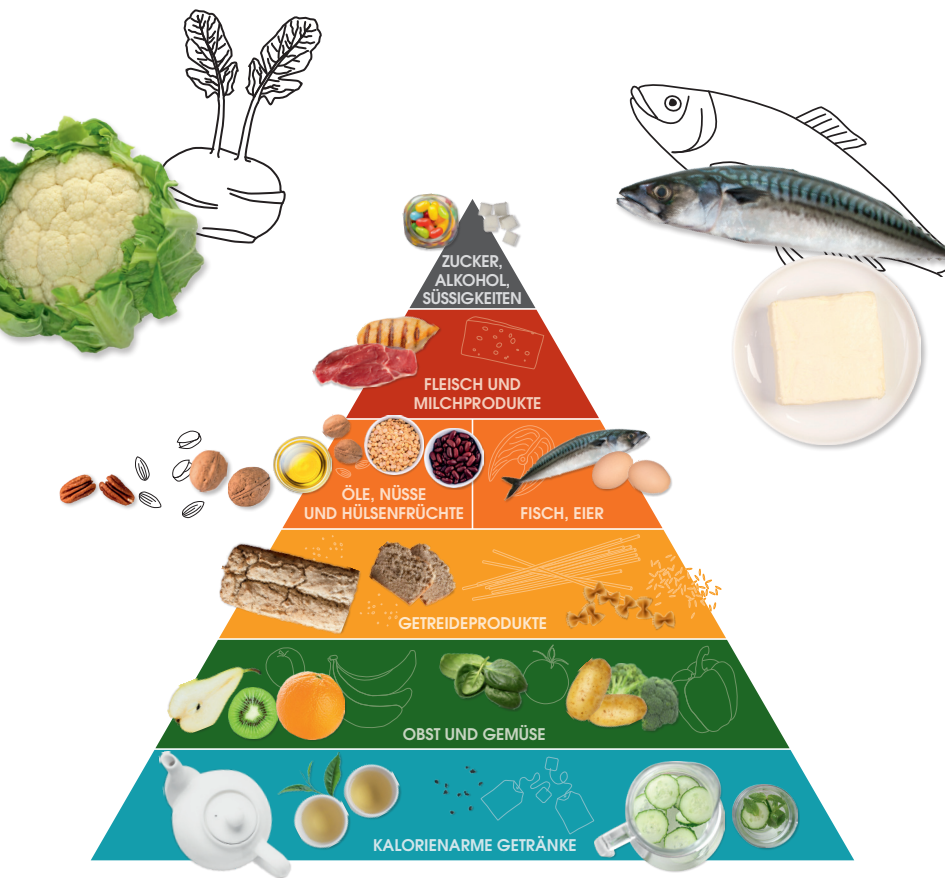
# ERNÄHRUNG



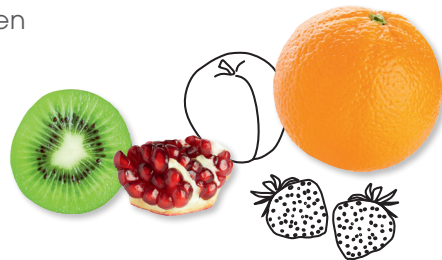
## Wie Ernährung die rheumatoide Arthritis beeinflussen kann

1. Essen Sie bewusst und abwechslungsreich.
2. Bereiten Sie Ihr Essen selber frisch zu – das macht auch noch Spaß.
3. Nehmen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag zu sich.
4. Nehmen Sie täglich Milch und Milchprodukte zu sich.
5. Essen Sie ein bis zweimal in der Woche Fisch.
6. Reduzieren Sie Fette und fettreiche Lebensmittel.
7. Nehmen Sie so wenig Zucker und Salz wie möglich zu sich.
8. Trinken Sie mindestens 1,5l Flüssigkeit pro Tag, verzichten Sie auf zuckerhaltige Getränke.
9. Zelebrieren Sie die Mahlzeiten und genießen Sie sie bewusst.
10. Behalten Sie Ihr Körpergewicht im Auge und bewegen Sie sich moderat 3×20–30 Minuten in der Woche.





Die Ernährungspyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zeigt sehr übersichtlich, worauf es bei einer gesunden Ernährung ankommt.

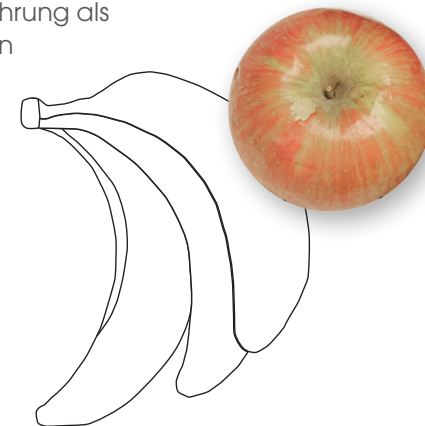


Bewusste Ernährung ist heutzutage in aller Munde. Für Menschen mit rheumatoider Arthritis aber hat Ernährung eine ganz besondere Bedeutung. Ihr Körper benötigt mehr Energie, mehr Spurenelemente und mehr Vitamine. Mit einer ausgewogenen Ernährung können Sie den Bedarf ausgleichen und den Stoffwechsel Ihres Körpers positiv beeinflussen.

Zu hohes Körpergewicht belastet die Gelenke zusätzlich, eine bewusste Ernährung und Bewegung helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu reduzieren.

Mit einer angepassten, ausgewogenen Ernährung können Sie eine Menge für sich tun: Ihre Beweglichkeit erhalten, Schmerzen, Schwellungen und die Anzahl der betroffenen Gelenke verringern, Übergewicht reduzieren und das Risiko von Folgeerkrankungen vermindern. Sie werden merken, dass es Ihnen guttut und Sie sich dabei wohlfühlen.

Diese Maßnahmen alleine können jedoch niemals die medikamentöse und physikalische Therapie ersetzen. Sehen Sie die bewusste Ernährung als wichtige Ergänzung, um Ihren Krankheitsverlauf und Ihr Wohlbefinden positiv zu beeinflussen.



# Worauf Sie besonders achten sollten

## Genießen Sie Ihre Mahlzeiten

Vor allen Dingen: Verlieren Sie weder die Freude noch den Genuss am Essen. Ernährung ist nicht nur Energiezufuhr. Sie hat mit Genuss, mit Geschmack, mit Lebensfreude und Lebensqualität zu tun. Das fängt schon bei der Zubereitung an. Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten, wenn möglich, selber zu, dann wissen Sie, was Sie zu sich nehmen. Passen Sie Ihre Ernährung Ihrem Lebensstil an und nehmen Sie sich Zeit zu genießen. Zwingen Sie sich nicht, Lebensmittel, die Sie nicht mögen oder nicht vertragen, zu sich zu nehmen.

Gönnen Sie sich ab und zu etwas Gutes, etwas, worauf Sie besonders Appetit haben, vielleicht etwas Süßes oder auch mal ein Glas Wein. Laden Sie Freunde zum Essen ein oder gehen Sie ins Restaurant. Auch hier können Sie bewusst Ihre Speisen auswählen. Besonders die mediterrane Küche ist als Ernährungsgrundlage geeignet. Sie enthält viel Gemüse, Fisch, Olivenöl und Obst.

## Vollwertige Ernährung ist abwechslungsreich

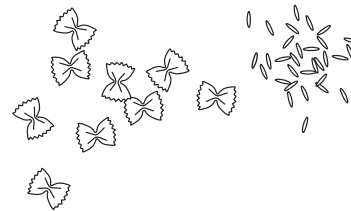
Grundlage einer gesunden Ernährung ist eine ausgewogene, vollwertige Kost. Das gilt für alle Menschen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt abwechslungsreiche Kost sowie Getränke, um den täglichen Nährstoffbedarf des Körpers zu decken.



Ausgewogene, vollwertige Nahrung

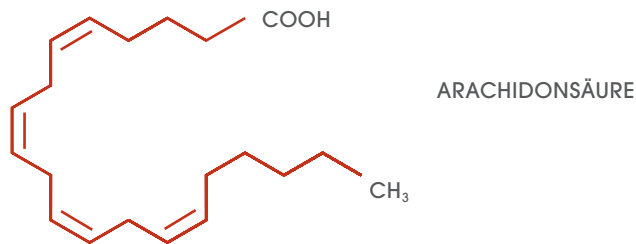
### Dazu gehören:

- Obst, Gemüse und frische Kräuter
- Getreideprodukte wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl. Vollkornprodukte sind besser als Weißmehlprodukte, weil sie mehr Nährstoffe enthalten.
- Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Quark und Käse
- Fisch
- Fette, bevorzugt pflanzliche Öle und Streichfette
- Wenig Salz und Zucker
- Viel Wasser



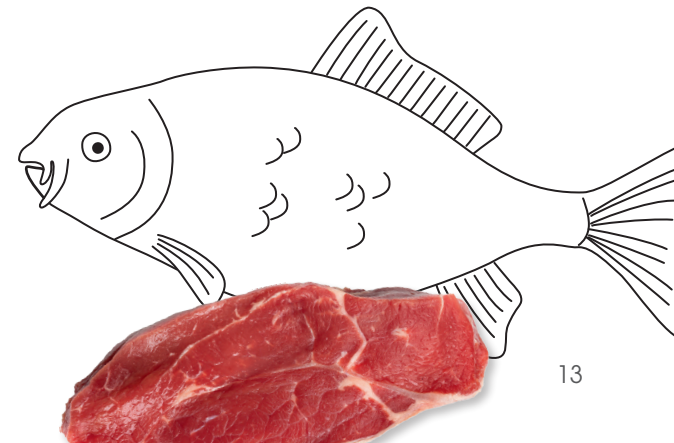
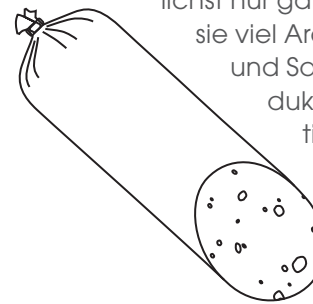
## Bestimmte Lebensmittel fördern die Entzündungsaktivität in Ihrem Körper

Die sogenannte Arachidonsäure (AA) spielt eine zentrale, negative Rolle. Arachidonsäure ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure, die hauptsächlich mit unserer Nahrung aufgenommen wird. Sie ist in tierischen Fetten enthalten, nicht in pflanzlichen Lebensmitteln. Je mehr Sie von diesen Lebensmitteln zu sich nehmen, desto mehr entzündungsfördernde Botenstoffe können in Ihrem Körper gebildet werden.



Der Mensch benötigt nur ca. 50mg Arachidonsäure pro Tag, im Durchschnitt nehmen die meisten Menschen aber die 6- bis 7-fache Menge zu sich. Dieses Überangebot kann bei Menschen mit RA eine dauerhafte Bildung von entzündungsfördernden Botenstoffen fördern. Umgekehrt heißt das, je weniger Arachidonsäure Sie zu sich nehmen, desto weniger dieser Botenstoffe können vom Körper gebildet werden.

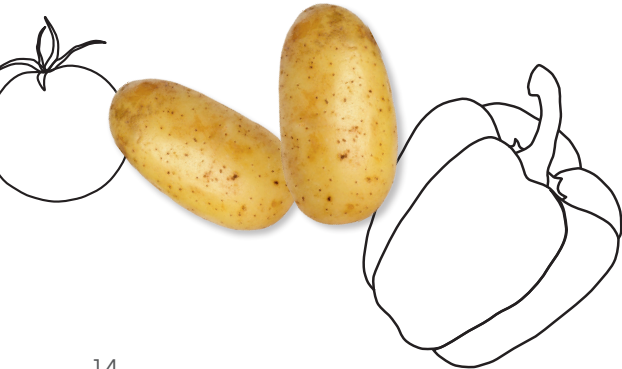
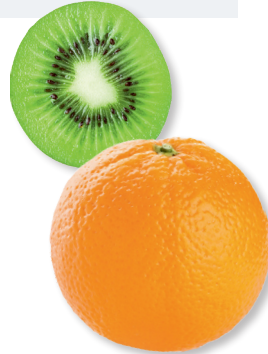
Bei RA wird deshalb empfohlen, nur 2-mal pro Woche kleine Portionen an Fleisch bzw. Wurst zu essen. Weißes Fleisch wie Kalb und Geflügel enthält weniger tierisches Fett und damit weniger Arachidonsäure. Eier sollten möglichst nur ganz selten auf den Tisch kommen, da sie viel Arachidonsäure enthalten. Milch, Käse und Sahne sind zwar auch tierische Produkte, aber hier gibt es fettarme Alternativen, die zudem noch reich an Kalzium sind und einer Osteoporose vorbeugen.



Sojaprodukte, Obst, Gemüse, Kartoffeln und Nüsse enthalten keine Arachidonsäure.



Nehmen Sie wenig Fleisch, Wurst und möglichst kein Eigelb zu sich und versuchen Sie, für Milch, Käse und Sahne fettarme Alternativen zu finden.



## ... und andere Lebensmittel bekämpfen die Entzündung

Die mehrfach ungesättigte Fettsäure Arachidonsäure hat auch Gegenspieler: die Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). EPA und DHA unterstützen Ihre Gesundheit, indem z. B. DHA die Struktur der Zellmembran verbessert und so zu einem normalen Wachstum und einer gesunden Entwicklung beiträgt. EPA fördert unter anderem die Regulation von Entzündungsprozessen. Sie sind vor allem in Fisch und Meeresfrüchten enthalten und verhindern, dass Arachidonsäure entzündungsfördernde Botenstoffe bildet. Besonders reich an Omega-3-Fettsäuren ist Fisch (s. Tabelle). Sie sollten deshalb mindestens zwei Fischmahlzeiten pro Woche zu sich nehmen, eine davon mit fetten Fischen.



EICOSAPENTAENSÄURE (EPA)



DOCOSAHEXAENSÄURE (DHA)



Nehmen Sie mehr Fisch wie z. B. Hering, Makrele, Lachs, Sardinen, Thunfisch und Heilbutt in Ihren Speiseplan auf.



## Bei Öl die richtige Wahl

Auch bestimmte Öle können einen entzündungshemmenden Effekt haben. Dazu gehören Leinöl, Hanföl, Rapsöl, Walnussöl und Kürbiskernöl. Pflanzliche Öle enthalten alpha-Linolensäure, die im menschlichen Körper zur Omega-3-Fettsäure EPA umgewandelt wird. Raps- oder Olivenöl können sehr gut zum Kochen und Braten verwendet werden. Sie vertragen höhere Temperaturen, da sie überwiegend aus einfach ungesättigten Fettsäuren bestehen. Walnuss- und Leinöl werden dagegen eher für kalte Gerichte wie Salate oder Quarkdips verwendet, da sie aufgrund ihrer mehrfach ungesättigten Fettsäuren nicht erhitzt werden dürfen. Aufgrund ihres hohen Anteils an Omega-3-Fettsäuren sind sie jedoch sehr gut für Rheumapatienten geeignet.



Verwenden Sie pflanzliche Öle wie z. B. Leinöl, Hanföl, Rapsöl, Walnussöl und Kürbiskernöl.



## Was hat A.D.A.M. mit rheumagerechter Ernährung zu tun?

Der sogenannte A.D.A.M.-Ernährungsplan (**A**lle **D**iätetischen **A**nti-entzündlichen **M**aßnahmen, nach dem Ernährungsmediziner Prof. Dr. Olaf Adam, München) fasst zusammen, was Sie als RA-Patient bei Ihrer rheumagerechten Ernährung beachten sollten:

- **Vollwertige Kost**
- **Wenig Fleisch, verteilt auf 2 Mahlzeiten pro Woche mit jeweils 140g Fleisch.** Dabei ist Fleisch von Wildtieren oder reinen Pflanzenfressern wie Rindern besser als Schweinefleisch, das mehr Arachidonsäure enthält.
- **Nicht mehr als 2 Eigelb pro Woche.** Zum Backen können Sie als Ersatz Apfelmus nehmen oder Ei-Ersatzpulver.
- **Reichlich fettarme Milchprodukte, die den Körper mit Kalzium versorgen und so einer Osteoporose vorbeugen**
- **3 Fischmahlzeiten pro Woche**
- **Obst und Gemüse: 5 Portionen pro Tag**

Untersuchungen konnten zeigen, dass sich erste Effekte dieser Ernährungsweise nach ca. 3 Monaten einstellen und sich im Verlauf der kommenden 12 Monate verstärken.

Die nachfolgenden Tabellen sollen Sie bei der Auswahl von gut und weniger gut geeigneten Lebensmitteln unterstützen.



Durchschnittlicher Arachidonsäure-Gehalt (in mg) in Lebensmitteln pro 100 g. Empfohlen werden höchstens 50 mg pro Tag:

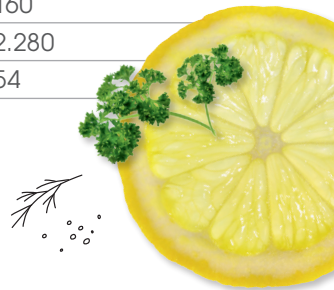
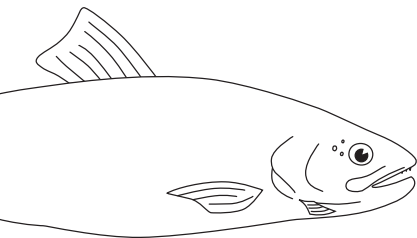
Lebensmittel	Arachidonsäure-Gehalt (mg) pro 100g
Bauernbratwurst	190
Brathähnchen	230
Butter	83
Croissant	1.070
Eigelb	297
Eiweiß	60
Fleischwurst	120
Forelle	26
Gyros	50
Hering	37
Hähnerragout	400
Ingwer	0
Kalbfleisch	220
Kalbskotelett	320
Kalbsleber	352
Kokosöl	0
Labskaus	150
Landjäger	100
Leberwurst	230
Milch 1,5% Fett	10
Pflanzliche Öle	0
Pflanzenmargarine	0
Pute (Brust)	50
Pute (Schlegel, Keule)	150
Rinderleber	210



Lebensmittel	Arachidonsäure-Gehalt (mg) pro 100g
Rindfleisch	40
Salami	100
Seelachs	11
Schweinegulasch	230
Schweineleber	520
Schweineschinken, gekocht	50
Schweineschinken, roh geräuchert	130
Schweineschmalz	1.700
Schweinespeck, durchwachsen	250
Schweinshaxe	50
Sülze	40
Suppenhuhn	730
Walnüsse	0

Durchschnittlicher Eicosapentaensäure (EPA)- und Docosahexaensäure (DHA)-Gehalt (in mg) je 100g.  
Der tägliche Bedarf beider Omega-3-Fettsäuren liegt bei 250mg.

<b>Fisch/ Meeresfrüchte</b>	<b>Eicosapentaen- säure-Gehalt (mg) pro 100g</b>	<b>Docosahexaen- säure-Gehalt (mg) pro 100g</b>
Aal	260	560
Forelle	150	430
Hecht	65	175
Heilbutt	190	500
Kabeljau	35	56
Karpfen	210	83
Lachs	700	2.140
Makrele	690	1.300
Miesmuschel	50	100
Rotbarsch	270	130
Sardine	660	930
Schellfisch	9	21
Schillerlocke	40	3.300
Seehecht (Hechtdorsch)	61	110
Seezunge	33	160
Thunfisch	1.070	2.280
Zander	100	54



## Frisches Obst und Gemüse

Das Risiko, an Arteriosklerose zu erkranken, kann für Menschen mit rheumatoider Arthritis erhöht sein. Bei Arteriosklerose lagern sich an den Gefäßwänden Fette und Kalk ab und behindern so den Blutfluss. Im schlimmsten Fall verstopfen die Gefäße. An der Entstehung der Arteriosklerose sind Entzündungsprozesse in der Gefäßwand beteiligt, die mit der Entzündung bei RA vergleichbar sind. Sogenannte Antioxidantien wie Vitamin E, Vitamin C, beta-Carotin, Zink und Selen können die Bildung entzündungsfördernder Botenstoffe hemmen. Der Bedarf an Antioxidantien ist bei Menschen mit RA höher als bei gesunden Menschen.

Viele Obst- und Gemüsesorten besitzen antioxidativ wirksame Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Vitamin E ist z. B. sogar in pflanzlichen Ölen enthalten. Zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung gehören 5 Portionen frisches Obst und/oder Gemüse pro Tag. Das ist für Menschen mit RA ganz besonders wichtig. Dabei können sie auch einmal eine einzelne Portion durch einen Gemüsesaft oder einen Smoothie ersetzen. Bei einem Smoothie sollte allerdings darauf geachtet werden, dass der Smoothie mit viel Eis und fettarmem Joghurt aufgefüllt wird, da ein reiner Fruchtsmoothie durch den hohen Anteil an Fruchtzucker einen sehr hohen Kaloriengehalt besitzt.

Es gibt keine Belege dafür, dass Vitamine und Mineralstoffe/Spurenelemente in Form von Nahrungsergänzungsmitteln den gesundheitsfördernden Effekt von frischem Obst und Gemüse ersetzen können.



### Nehmen Sie 5-mal täglich frisches Obst und Gemüse zu sich.

Empfehlung der deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.:

3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst

#### 1 Portion Obst oder Gemüse ist z. B.

1 kleiner Kohlrabi, 1 Paprika oder 3 Tomaten,  
1 Apfel, 1 Banane oder 1 Pfirsich

Allein eine Ernährung, die der entzündlichen rheumatischen Erkrankung angepasst ist, wird ihre Krankheitsaktivität niemals ausreichend unterdrücken. Sie spielt aber gemeinsam mit den anderen Bausteinen der Therapie eine sehr wichtige Rolle für den weiteren Verlauf Ihrer RA. Um die Entzündungsprozesse an Ihren Knochen und Gelenken einzudämmen, ist es wichtig, dass Sie regelmäßig und dauerhaft Ihre Medikamente einnehmen. Sollten Sie das Gefühl haben, dass Ihre Therapie nicht ausreichend wirksam ist, sprechen Sie mit Ihrem Rheumatologen.

Werden Sie aktiv: Mit einer ausgewogenen Ernährung können Sie die Wirkung Ihrer Medikamente unterstützen. Beginnen Sie damit, sich mit Ihren bisherigen Ernährungsgewohnheiten zu beschäftigen und Sie werden schnell feststellen, dass es Spaß machen kann, neue Rezepte auszuprobieren.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt auch über das Thema Ernährung. Fragen Sie ihn nach Möglichkeiten der Unterstützung. Eine Ernährungstherapie kann Ihnen z. B. die Umstellung erleichtern.

## Trinken nicht vergessen

Die Faustregel, dass man mindestens 1,5 Liter pro Tag trinken soll, kennt jeder, aber bei Menschen mit rheumatoider Arthritis ist diese Regel besonders wichtig. Nur durch ausreichende Mengen an Flüssigkeit kann der Körper Abfallprodukte des Körpers besser ausspülen. Ebenso lässt genügend Flüssigkeit das Blut besser fließen.

Dabei ist auch bei Flüssigkeiten auf die Kalorienanzahl zu achten. Cola, Eistee, aber auch alkoholfreies Bier und sogar Fruchtsäfte enthalten viel Zucker und sind damit wahre Kalorienbomben. Würde man seinen gesamten Flüssigkeitsbedarf mit kalorienhaltigen Getränken decken, ist man schnell bei einer zusätzlichen Kalorienzufuhr von bis zu 600kcal pro Tag, was das Risiko für Übergewicht deutlich steigert. Deshalb lieber auf kalorienreduzierte oder Getränke ohne Kalorien zurückgreifen wie z. B. Wasser, ungesüßte Tees oder stark verdünnte Saftschorlen.

Auch bei Alkohol ist Vorsicht geboten. Klar ist ein mäßiger Alkoholkonsum auch bei rheumatoider Arthritis erlaubt, aber Achtung: Ein halber Liter Bier enthält neben dem Alkohol z. B. auch ca. 215kcal, ein Glas Wein (0,1l) schon 60kcal. Zusätzlich führt Alkohol dazu, dass der Körper mehr Wasser und damit auch Mineralstoffe ausscheidet.



# LEICHTER DURCH DEN ALLTAG



## Leichter durch den Alltag – Tipps und Hilfsmittel

Vielleicht kennen Sie das: Schmerzen, Morgensteifigkeit und Kraftlosigkeit können den Alltag beeinträchtigen.

Zum Kochen, Schneiden und Öffnen z. B. von Flaschen und Verpackungen gibt es eine Reihe von Alltagshilfen und Tipps, die Sie unterstützen und Ihre Gelenke entlasten.

### Tipps und Tricks für die Küche

Benutzen Sie Antirutschfolien, um die Flasche oder das Glas besser halten zu können und damit das Drehen von Verschlüssen leichter zu machen. Flaschen lassen sich auch einfacher mit einem Nussknacker öffnen. Antirutschmatten unter Brettchen verhindern das Wegrutschen. Und wenn Ihnen mal etwas runterfällt, dann helfen Greifhilfen oder eine Grillzange, ohne dass Sie sich zu stark bücken müssen. Messer, egal ob zum Arbeiten oder Essen, sollten möglichst scharf sein, das kostet weniger Kraft. Achten Sie bei der Auswahl von Messern und Löffeln auf dicke Griffe, die können Sie besser festhalten. Es gibt auch ergonomisches Besteck in Sanitätshäusern und im Internet. Mit einem einfachen Trick können Sie sich aber auch selber helfen: Ein Stück Gartenschlauch, ein Schutzgriff aus dem Elektrohändler oder ein Fahrradgriff über dem Besteckgriff tun die gleichen Dienste.

Wenn das Schneiden mit dem Messer zu schwierig wird, können Sie alternativ eine Küchenschere verwenden.





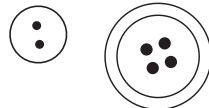
Bei der Vorbereitung der Mahlzeiten oder dem anschließenden Spülen entlasten Stehhilfen den Rücken und die Knie. Wenn Ihnen das Stehen Probleme bereitet, können viele Arbeiten auch im Sitzen erledigt werden.

So ermöglicht eine niedrigere Arbeitsfläche oder erhöhte Sitzgelegenheit das Sitzen beim Kochen. Zudem schonen elektrische Geräte die Gelenke, z. B. Elektro-

messer, Brotschneidemaschine, Küchenmaschine, Entsafter und Blitzhacker. Diese übernehmen für Sie schwieriges Schneiden von Nahrungsmitteln oder das Schlagen von Sahne bzw. das Rühren eines Teigs. Elektrische Dosenöffner öffnen für Sie ganz mühelos sämtliche Dosen.

## Das Tempo bestimmen Sie

Hören Sie in sich hinein und entscheiden Sie, in welchem Tempo Sie Alltagstätigkeiten wie Putzen, Bügeln, Kochen und Bettenbeziehen erledigen können. Sie haben das Gefühl, Sie brauchen eine Pause? Machen Sie einen Schritt nach dem anderen. Legen Sie zwischendurch immer wieder eine Pause ein. Sie müssen nicht alle Fenster auf einmal putzen. Wechseln Sie zwischen den Tätigkeiten ab: Putzen Sie ein Fenster, dann wird das Bett abgezogen, das Gemüse geputzt usw. So vermeiden Sie einseitige Belastungen. Lassen Sie sich und Ihren Gelenken Zeit, sich zu erholen und Kräfte zu sammeln.



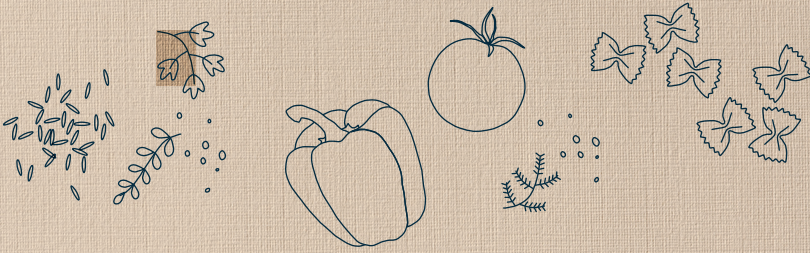
## Ergotherapeuten – Experten für Ihren Alltag

Ein Ergotherapeut kann Ihnen zeigen, was sie im Alltag selber tun können, um Ihre Gelenke zu entlasten, Schmerzen zu vermeiden und Fehlstellungen zu verhindern. Er kennt sich auch bestens mit Hilfsmitteln für den Alltag aus und kann Ihnen zeigen, wie Sie sie kraft- und belastungssparend einsetzen. Dadurch können Sie Ihre Gelenke vor schlimmeren Schäden schützen. Fragen Sie am besten Ihre Rheumapraxis nach einem Ergotherapeuten in Ihrer Nähe.

## Die Frage der Kostenübernahme

Die speziellen Hilfsmittel für Patienten mit Rheuma sind im Sanitätshandel und im Internet erhältlich. In den meisten Fällen müssen Sie als Patient die Kosten dafür selber tragen. In einzelnen Fällen kann Ihr Arzt oder Ihre Ärztin Ihnen bestimmte Hilfsmittel verordnen und wenn die Kosten erstattungsfähig sind, dann kann die gesetzliche Krankenversicherung die Kosten mit einem begrenzten Eigenanteil übernehmen. Fragen Sie am besten bei Ihrer Krankenversicherung nach.





# GESUND UND TROTZDEM LECKER



## Für einen guten Start in den Tag

Rezepte für ein gesundes und schmackhaftes Frühstück

### Schoko-Nuss-Aufstrich\*

#### ZUTATEN

- 40g Cashewkerne (oder andere Nüsse)
- 20g Sonnenblumenkerne (oder andere Kerne)
- 20g Sesam (oder andere Kerne)
- 1 EL Kakao
- 1 Msp. Zimt
- 1 Msp. Vanillemark
- Nach Geschmack: Lebkuchengewürz
- Nach Geschmack: 1 TL Honig
- 1 EL Leinöl (oder Nussöl)



#### ZUBEREITUNG

Die Körner und Nüsse im Blitzhacker sehr fein hacken. Anschließend mit dem Kakao und den Gewürzen mischen. Das Öl langsam unterrühren und gut vermischen. Die Masse soll cremig sein.

In ein kleines Schraubglas füllen und kühl aufbewahren. Innerhalb von 4-5 Tagen verbrauchen.

Der Aufstrich passt gut zu (selbstgebackenem) Dinkel- und Knäckebrötchen.



## Tomaten-Thymian-Butter\*

### ZUTATEN

150g zimmerwarme Butter  
50g eingelegte getrocknete Tomaten  
2EL frisch gezupfte Blätter Thymian  
Fleur de sel

### ZUBEREITUNG

Die getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden und mit den Thymianblättern unter die Butter rühren. Mit Fleur de sel abschmecken.

## Kürbisaufstrich\*

### ZUTATEN

100g Hokkaido-Kürbis  
1 mittelgroße Kartoffel  
½ kleine Zwiebel  
2EL Rapsöl  
50ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer, Chili  
Frischer Thymian

### ZUBEREITUNG

Der Hokkaido-Kürbis muss nicht geschält, nur gewaschen werden. Anschließend in Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel im heißen Öl glasig dünsten, Kartoffel- und Kürbiswürfel



zugeben, Gemüsebrühe angießen, kurz aufkochen lassen und anschließend bei geringer Wärmezufuhr 15 Min. garen. Etwas abkühlen lassen und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Thymian abschmecken.

Die drei Aufstriche passen gut zu (selbstgebackenem) Dinkel- und Knäckebrot.

## Knuspermüsli\*

### ZUTATEN

1 EL Rapsöl  
10g Ahornsirup  
50g kernige Haferflocken  
15g Haselnüsse, gehackt  
10g Sonnenblumenkerne  
15g Ananas, getrocknet  
25g Aprikosen, getrocknet  
10g Cranberries, getrocknet  
15g Kokosraspel

### ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft: 180 Grad).

Öl und Sirup in einem Topf erhitzen. Haferflocken, Haselnüsse und Sonnenblumenkerne untermischen und Topf vom Herd nehmen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Mischung darauf verstreichen und 15 Min. backen, bis das Müsli knusprig wird. Abkühlen lassen.





Ananas und Aprikosen in kleine Stücke schneiden, mit den Cranberries und Kokosraspeln mischen und unter die abgekühlte Müsli Mischung mischen.

In einem fest verschlossenen Glas oder einer Dose ist die Mischung ein paar Wochen haltbar.

Dazu nach Geschmack fettarme Milch, Buttermilch oder Magerquark.

## Dinkelbrot

### ZUTATEN

400g Dinkelmehl, Typ 630

100g Weizenmehl, Typ 550

1 Tüte Trockenhefe oder 1 Würfel Frischhefe

1 TL Zucker oder 2 TL Honig

½ TL Salz

1 EL Sonnenblumenöl

300g Wasser (lauwarm)

### ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

Beide Mehlsorten mischen. Hefe (Frischhefe leicht zerbröseln), Zucker, Salz und Öl dazugeben. Wasser dazugeben und mit dem Knethaken der Maschine oder per Hand kneten, bis der Teig gleichmäßig glatt ist und sich vom Schüsselrand löst. Die Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und bei Raumtemperatur gehen lassen, bis das Volumen sich verdoppelt hat. Das dauert ca. 1 Stunde. Nach dem Gehen noch einmal durchkneten und in eine mit Pflanzen-



margarine eingefettete oder mit Backpapier ausgelegte Backform (Kastenform, 26cm) geben. Das Brot mit Wasser befeuchten und ca. 1 Stunde backen. Anschließend auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und – auch wenn es schwerfällt – erst nach dem Abkühlen anschneiden.

## Lachsfrischkäse

(10 Portionen à 35g)

### ZUTATEN

250g Frischkäse, natur, 5% Fett

1 TL Meerrettich

1 EL Dill

1 TL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

100g geräucherter Lachs

### ZUBEREITUNG

Frischkäse mit Meerrettich, Dill und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den geräucherten Lachs in feine Würfel schneiden und unterrühren.

Den Lachsfrischkäse möglichst bald genießen.





# Etwas Gutes zu Mittag

## Zwiebelgulasch\*

### ZUTATEN

- 1 kg Rindergulasch
- 500g Zwiebeln
- 440g Dosentomaten
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Bund Petersilie
- 400ml Wasser (Rinderfond oder Brühe)
- 2EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Etwas Roggenmehl
- 1 EL Tomatenmark
- Knoblauch (frisch gepresst oder Pulver)
- Paprikapulver



### ZUBEREITUNG

Fleisch und Zwiebeln in grobe Stücke schneiden. Olivenöl erhitzen und das Fleisch portionsweise darin anbraten, aus dem Topf nehmen und Zwiebeln mit Knoblauch im heißen Öl anrösten. Tomatenmark zugeben und leicht mit anrösten lassen. Fleisch wieder zurück in den Topf geben, mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Paprikapulver würzen, Mehl dazugeben und unter Rühren anschwitzen. Mit Wein, Dosentomaten und Wasser oder Brühe ablöschen und das Lorbeerblatt zufügen.

Alles zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr ca. 1,5 bis 2 Stunden schmoren lassen. Evtl. noch Wasser zugeben. Abschließend noch einmal mit Salz, Pfeffer, Paprika abschmecken. Mit Petersilie garnieren. Dazu passen Kartoffeln, Vollkornnudeln oder Vollkornreis. Das Gulasch lässt sich auch prima einfrieren.

## Risotto mit Blattspinat und Knoblauch\*

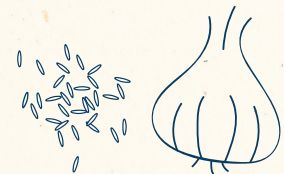
### ZUTATEN

- 800ml Gemüsebrühe
- 200g Blattspinat (tiefgekühlt und nach Packungsanweisung aufgetaut und grob gehackt)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 400g Risottoreis
- Salz, Pfeffer, evtl. ein Spritzer Zitronensaft



### ZUBEREITUNG

Brühe in einem Topf erhitzen und warmhalten. Aufgetauten Blattspinat gut abtropfen lassen, evtl. das restliche Wasser ausdrücken und die Blätter grob hacken. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf etwas erhitzen, die Knoblauchscheiben darin anrösten, danach herausnehmen und zur Seite legen. Darauf achten, dass sie nicht zu dunkel werden, dann schmecken sie bitter.





Zwiebeln in dem Öl glasig dünsten und Risottoreis zugeben. Unter ständigem Rühren 5 Minuten anschwitzen. Ca. 1 Tasse von der Brühe, Salz und Pfeffer hinzugeben und ca. 1 Minute mitkochen, bis die Flüssigkeit aufgenommen worden ist. Langsam unter Rühren weiterkochen lassen und dabei immer wieder etwas Brühe zugeben, bis die Flüssigkeit aufgenommen worden ist. Das Risotto soll eine cremige Konsistenz haben. Kurz vor dem Ende den Blattspinat zugeben und vorsichtig unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.

Statt Blattspinat können Sie auch 100g Rucola, in Stücke geschnitten, am Ende unter das Risotto mischen. Mit dem beiseite gestellten Knoblauch garniert servieren.

Passt sehr gut als Beilage zu gebratenem Lachsfilet.

## Vollkornnudeln mit Lachs, Möhren und Rucola\*

### ZUTATEN

200g Vollkornnudeln

250g Möhren

Gemüsebrühe (Pulver)

1 oder 2 Knoblauchzehen nach Geschmack

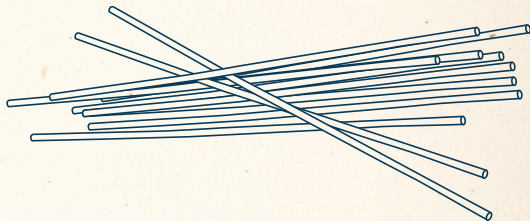
2EL Olivenöl

500g frischer Lachs (oder tiefgekühlt und aufgetaut)

2EL Zitronensaft, am besten frisch gepresst

Salz, Pfeffer

1 Bund Rucola



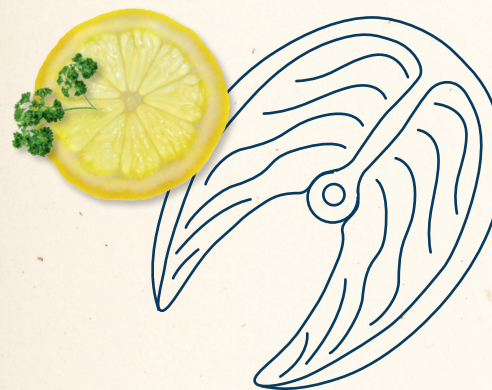
### ZUBEREITUNG

Den frischen oder aufgetauten Lachs in mundgerechte Würfel schneiden, mit Zitronensaft und Salz marinieren. Rucola waschen und gut trocknen, evtl. in kleinere Stücke schneiden.

Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen.

Möhren schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. In einem Topf reichlich Wasser mit etwas Gemüsebrühe aufkochen und die Möhrenstreifen darin für 5 Min. garen, Möhren auf einem Sieb abtropfen lassen und anschließend unter die Vollkornnudeln mischen.

Knoblauch schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer passenden Pfanne erhitzen, Knoblauch darin kurz schwenken. Lachswürfel zugeben und 2–3 Min. mitgaren. Vollkornnudeln mit den Möhren ebenfalls zugeben und vorsichtig mischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, Rucola unterheben und servieren.





# Abendessen – vollwertig und abwechslungsreich

## Brokkolicremesuppe\*\*

### ZUTATEN

400g Brokkoli

30g Margarine

40g Mehl

200ml Milch 1,5% Fett

Salz, Pfeffer, frisch gemahlene Muskatnuss



### ZUBEREITUNG

Den Brokkolikopf grob zerlegen, die Stengel an der Basis einkürzen und alle harten Blätter entfernen. Mit einem Schäler die harte Außenhaut vom Stielende bis zu den Röschen entfernen. Die Röschen zerteilen.

400ml Wasser zum Kochen bringen. Die Brokkoliröschen etwa 5–10 Min. bei mittlerer Temperatur garen lassen. Mit einem Schaumlöffel die Brokkoliröschen aus der Flüssigkeit nehmen. Flüssigkeit etwas abkühlen lassen. Die Hälfte der Röschen pürieren.

Das Fett in einem Topf zerlassen. Das Mehl dazugeben, unter ständigem Rühren farblos durchschwitzen lassen, die abgekühlte Garflüssigkeit unter ständigem Rühren langsam dazugeben. Mit Milch und dem Brokkolipüree auffüllen und einmal aufkochen lassen. Die Suppe mit den Gewürzen abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Brokkoliröschen zur Suppe geben und nochmals kurz aufkochen lassen.

## Nudelsalat (1 Portion)

### ZUTATEN

100g Spiralnudeln oder andere kurze Nudeln ohne Ei

100g Tiefkühlerbsen, gekocht

2 Tomaten

30g getrocknete Tomaten

20g schwarze Oliven, klein geschnitten

Ein paar Zweige frisches Basilikum



### FÜR DIE SAUCE

30ml Sojamilch, am besten direkt aus dem Kühlschrank

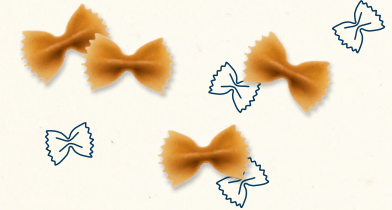
1 TL Weinessig

½ TL Senf

1 TL Agavensirup

40ml Sonnenblumenöl

Pfeffer, Salz



### ZUBEREITUNG

Die Nudeln nach Packungsangaben kochen und abtropfen lassen.

Inzwischen für die Salatsauce die Sojamilch in einen hohen Rührbecher geben. Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Agavensirup zugeben und mit dem Pürierstab gut durchmischen. Dann langsam tropfenweise das Sonnenblumenöl dazugeben und ständig weiterpürieren, bis die Flüssigkeit sämig wird. Abschmecken.

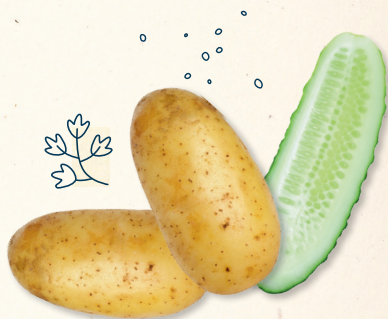
Die frischen und die getrockneten Tomaten in kleine Würfel schneiden. Nudeln in eine Schüssel geben und mit Tomaten, Erbsen, Oliven und Basilikum mischen. Sauce vorsichtig unterheben. Gut durchziehen lassen und servieren.



## Kartoffelsalat\*

### ZUTATEN

600g festkochende Kartoffeln  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
2EL Rapsöl  
300ml Gemüsebrühe  
4-5EL Weißweinessig  
1 Bund Radieschen  
Salz, Pfeffer, Zucker  
2 Mini-Salatgurken  
1 Bund Kerbel



### ZUBEREITUNG

Kartoffeln mit Schale kochen und möglichst heiß schälen und in Scheiben oder Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, in heißem Öl glasig dünsten. Brühe und Essig zugeben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit Zucker abschmecken. Brühe vorsichtig unter die Kartoffeln heben und abgedeckt durchziehen lassen.

Inzwischen Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden. Gurken waschen und gegebenenfalls schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Kerbel hacken und mit Radieschen und Gurken unter den abgekühlten Kartoffelsalat geben. Nochmals abschmecken und servieren.

In der Spargelsaison können die Radieschen auch durch 200g gedünsteten grünen oder weißen Spargel, in 4cm lange Stücke geschnitten, ersetzt werden.

## Noch was Süßes?

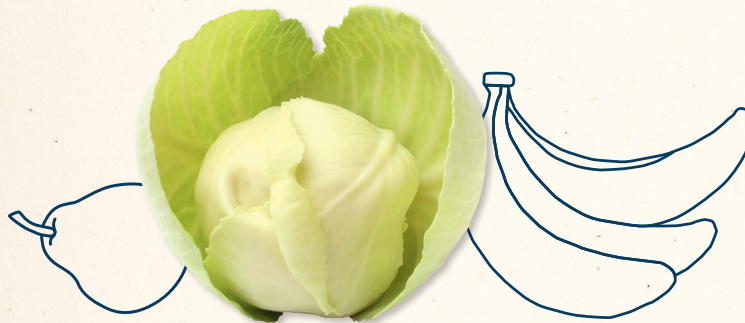
### Smoothie mit Birne und Banane (1 Portion)

### ZUTATEN

200ml Wasser  
2 Blätter Mangold  
2 Blätter Kohl  
1-2 Birnen  
1 Banane  
Petersilie  
1EL Leinöl

### ZUBEREITUNG

Das Obst waschen, schälen, grob zerkleinern, dabei das Kerngehäuse der Birne(n) entfernen. Die Kohl- und Mangoldblätter gut waschen. Alle Zutaten zusammen in einem Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren.









## Hilfreiche Links zum Thema „Leben mit rheumatoider Arthritis“

### **www.therapie-rheuma.de**

Auf der Website der Sanofi-Aventis Deutschland GmbH finden Sie zahlreiche Informationen und Tipps zu rheumatoider Arthritis, Rheumatherapien und dem Alltag mit RA.

### **www.rheuma-liga.de**

Die Deutsche Rheuma-Liga e.V. ist eine Selbsthilfeorganisation für Patienten mit RA. Die Mitglieder und Mitarbeiter unterstützen in Landes- und Mitgliedsverbänden Patienten und Angehörige mit zahlreichen Angeboten, informieren, beraten, geben Hilfe.

### **www.dgrh.de**

Als medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft richtet sich die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie e.V. in erster Linie an Ärzte, medizinisches Fachpersonal und Wissenschaftler, hält aber auch eine Reihe von Informationen für Patienten bereit.

### **www.dge.de**

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. bietet auf ihrer Website Tipps und Hintergrundinformationen rund um das Thema Ernährung, auch speziell zu Fragen der Ernährung bei rheumatoider Arthritis.

Wenn Sie Fragen haben oder weitere Informationen benötigen, wenden Sie sich an Ihren Arzt, Apotheker oder das medizinische Fachpersonal oder an:

**Sanofi-Aventis Deutschland GmbH,**  
**D-65926 Frankfurt am Main**  
**Telefon: (0800) 04 36 996**  
**medinfo.de@sanofi.com**





347151 MAT-DE 2301472 1.0 04/2023

**sanofi**