



WAS DIR JETZT GUTTUT UND WAS DU LIEBER MEIDEN SOLLTEST:

Lebensmittel bei Arthrose

Schön, dass du dich für unseren Ratgeber zu „Kaffee bei Arthrose“ entschieden hast. Wie du dem Artikel entnehmen konntest, ist nicht ganz klar, inwiefern der Konsum von Kaffee beziehungsweise Koffein deinen Gelenken schaden kann. Auch bei bestehender Arthrose oder Gelenkschmerzen konnten bislang keine Studien nachweisen, dass ein bis vier Tassen Kaffee pro Tag schädlich für dich sind.

Außerdem gibt es reichlich Untersuchungen, bei denen gezeigt wurde, dass Kaffee durchaus gesundheitsförderliche Substanzen wie etwa Antioxidantien enthält, den Stoffwechsel in Schwung bringt und die sportliche Leistung steigern kann.

Aufgrund der aktuell durchwachsenden Studienlage wollen wir dir

deshalb weder gänzlich den Kaffee ausreden oder gar verbieten noch dich zu vermehrtem Koffein-Konsum animieren. Wichtig ist, dass du auf deinen Körper hörst und insbesondere bei bereits bestehenden Erkrankungen Rat bei deinem behandelnden Arzt einholst. Er weiß, ob und welche Medikamente du einnimmst und inwieweit Kaffee oder vor allem Koffein die Wirkung deiner Tabletten verstärken oder abschwächen könnte.

Hier kann es tatsächlich zu Wechselwirkungen kommen und manche Medikamente enthalten bereits Koffein, wodurch du generell eine höhere Menge Koffein in deinem Körper hast.

In diesem kleinen Ratgeber wollen wir uns aber nicht nur auf Kaffee beschränken, sondern dir all

diejenigen Lebensmittel empfehlen, die dir guttun und bei Arthrose oder Gelenkentzündungen die Erkrankung positiv beeinflussen können. Alle von ihnen sind ballaststoffreich, entzündungshemmend und besonders nährstoffreich. Auf einer weiteren Liste haben wir dir all jene Lebensmittel und Fertigprodukte zusammengestellt, die du meiden oder – wenn du allgemein gesund bist und es auch bleiben möchtest – nur in sehr geringen Mengen verzehren solltest.

Wichtig: Bei individuellen, dir bereits bekannten Unverträglichkeiten oder Allergien lasse diese Lebensmittel – egal wie gesund sie sein mögen – bitte aus deiner Ernährung weg.

Lebensmittel, die bei Arthrose, Rheuma oder Gelenkschmerzen deine Therapie **positiv beeinflussen und unterstützen können**

Vollkorngetreide

Hafer, Dinkel, Weizen und Roggen, aber auch Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth und Buchweizen. Sie sind ballaststoffreich und ihr volles Korn enthält wichtige Mineralstoffe, Vitamine und Öle.

Tipp: Mit ihnen kannst du leckeres Porridge zum Frühstück kreieren, sie als warme Beilage zu Hauptmahlzeiten mit Gemüse essen oder als Salat mit frischem Grün und anderen Gemüsesorten zusammenstellen.

Gemüsesorten

Vor allem grüne Gemüsesorten und solche, die Senföle (Sulforaphane) enthalten, empfehlen wir besonders. Grünes Blattgemüse wie Spinat, Rucola, Mangold und Grünkohl haben einen hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen, die unsere Zellen schützen. Vitamine, Mineralien und Spurenelemente stecken ebenso in ihnen. Kreuzblütler, zu denen alle Kohlsorten gehören, darunter Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi und viele andere, enthalten sogenannte Senföle. Sie wirken entzündungshemmend und krebshemmend. Zudem enthalten sie reichlich Kalzium und Beta-Carotin, was bei Arthrose und Rheuma besonders wichtig ist.

Tipp: Die Senföle bilden sich insbesondere dann, wenn du die Kreuzblütler anschneidest und zerkleinerst. Lasse sie vor der Zubereitung für etwa 30 bis 45 Minuten stehen, dann ist der Gehalt an gesunden Senfölen besonders hoch und auch durch Kochen oder andere Garmethoden bleiben die wertvollen Stoffe im Gemüse enthalten.

Lauchgemüse

Lauchgemüse nimmt eine besondere Position ein. Zwiebeln, Lauch und Knoblauch enthalten Allicin. Schneidest du Lauchgemüse an, entsteht Allicin, das Zwiebel und Knoblauch den typischen Geruch gibt. Es gilt als natürliches Antibiotikum und kann vor allem Viren, Pilze und Bakterien bekämpfen. Zudem kannst du durch den vermehrten Verzehr von Lauchgemüse den Blutdruck senken, das Wachstum von Krebszellen minimieren und verhindern und das schlechte LDL-Cholesterin senken.

Tipp: Brate dein Gemüse ab jetzt immer mit Lauchgemüse an und profitiere nicht nur vom tollen Geschmack, sondern auch von der gesundheitlichen Wirkung. Verwendest du Zwiebeln oder Knoblauch, dann brauchst du generell auch deutlich weniger Salz. Das wiederum ist besser für deinen Blutdruck.

Frische Kräuter & Gewürze

Unter den frischen Kräutern ist es besonders die Petersilie, die starke entzündungshemmende Eigenschaften hat. Von ihr kannst du reichlich am besten zu jeder herzhaften Mahlzeit, essen. Sie passt wunderbar sowohl zu warmen Speisen als auch zu frischen Salaten. Aber auch alle anderen Kräuter können eine Menge und sind vollgepackt mit Antioxidantien.

Gewürze wie Muskat, Kreuzkümmel und Koriander können bei Schmerzen eine mildernde Wirkung zeigen.

Tipp: Durch den Einsatz von Kräutern und Gewürzen kannst du auf starkes Salzen verzichten. Dein Essen bekommt eine besonders frische Würze und du gewöhnst dich an den natürlichen Geschmack von pflanzlichen Lebensmitteln. Keine Sorge, Salzen ist erlaubt, aber bitte dezent.

Obst

Prinzipiell ist jedes Obst bei Arthrose erlaubt. Ebenso wie bei den Gemüsesorten gibt es jedoch auch bei Früchten geeignetere Sorten und manche, bei denen Betroffene von Rheuma- oder Arthroseschüben berichten. Sehr fruchtzuckerreiche Sorten wie Mango, Banane, Ananas und andere können wie manche Zitrusfrüchte, darunter Zitronen, Limetten und Orangen teilweise zu kurzfristigen Verschlechterungen oder Schmerzen führen. Ob das bei dir der Fall ist, kannst du ruhig austesten, denn generell ist Obst reich an Vitaminen und Antioxidantien und ganz und gar nicht ungesund. Isst du die ganze Frucht, sind außerdem viele Ballaststoffe und ein hoher Wasseranteil dabei. Da wird auch der Fruchtzucker ganz anders verstoffwechselt, als wenn du puren Fruchtsaft trinkst.

Also keine Angst vor Früchten und Fruchtzucker in der ursprünglichen Form!

Zu den zuckerärmeren Sorten zählen übrigens alle Beeren. Und je dunkler die Beeren sind, desto mehr Antioxidantien enthalten sie und desto besser sind sie für deine Körperzellen.

Tipp: Starte deinen Tag mit einem frischen Obstsalat. So hast du gleich eine große Menge Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien aufgenommen. Die Süße macht dich rundum zufrieden, der hohe Wasseranteil sättigt dich zusätzlich und deine Verdauung wird auch davon profitieren.

Hülsenfrüchte

Ob Kichererbsen, Linsen, Erbsen oder Bohnen – bei Hülsenfrüchten ist mehr tatsächlich mehr. Denn sie enthalten wertvolles pflanzliches Eiweiß, reichlich Ballaststoffe und sie sättigen sehr gut und langanhaltend. Da du den Verzehr von tierischen Produkten, insbesondere von Fleisch und Eiern, unbedingt deutlich reduzieren, am besten aber ganz einstellen solltest, sind Hülsenfrüchte sowie Tofu, Tempeh und Seitan deine vorherrschenden Eiweißquellen.

Tipp: Iss zu jeder herzhaften Mahlzeit eine Portion (das heißt eine Handvoll) Hülsenfrüchte dazu. So nimmst du gutes Eiweiß und Ballaststoffe zu dir und das beste: Sie halten auch noch deinen Blutzuckerspiegel niedrig, wodurch Heißhunger gar nicht erst aufkommen kann. Kichererbsen eignen sich mit ein paar Gewürzen im Backofen geröstet übrigens als super gesunder Snack für zwischendurch oder einen Filmabend auf der Couch.

Noch ein Wort zu Ballaststoffen und ihren gesundheitlichen Vorteilen:

Generell sind alle pflanzlichen, vollwertigen (das heißt unverarbeiteten) Lebensmittel eine gute Wahl für deinen Ernährungsplan. Sowohl bei Arthrose, anderen Erkrankungen und insbesondere zur Vorbeugung von Krankheiten eignen sie sich aufgrund des tollen Nährstoffprofils. Möchtest du also lange und gesund leben, dich gerne bewegen, dich nicht nur leicht fühlen, sondern auch fit sein, dann ist eine abwechslungsreiche pflanzliche Ernährung die beste Voraussetzung dafür.

Ballaststoffe tragen hier zu einem meist noch deutlich unterschätzten Maße bei.

Mit ausreichend Pflanzenfasern bringst du dein Mikrobiom ins Gleichgewicht und besser noch: du förderst die guten Darmbakterien, die zu einem großen Teil zu deiner Gesundheit beitragen. Auch bei Arthrose wird übrigens diskutiert, inwieweit ein gesundes Darmmilieu dem Gelenkverschleiß und entzündlichen Gelenkerkrankungen wie Rheuma vorbeugen kann.

Ein verändertes Mikrobiom kann ein indirekter Auslöser für den Ausbruch und das Fortschreiten bei Autoimmunerkrankungen wie Rheuma oder einer Arthrose sein (1). Je mehr Ballaststoffe du zu dir nimmst, desto besser.

Getränke

Trinke viel Wasser und Kräutertee. Verdünnte Fruchtsäfte oder ungesüßte Früchtetees eignen sich auch hin und wieder, wenn du etwas mehr Geschmack brauchst und dir das Trinken über den Tag verteilt schwer fällt. Bevor du zu wenig trinkst, mach dir Wasser schmackhafter. Auch Gurken- und Zitronenscheiben, etwas Minze, Holunderblüten, Orangenschale (Bio-Orange verwenden) oder Beeren geben stillem Wasser das gewisse Extra und ein tolles, erfrischendes Aroma.

Tipp: Setze dir gleich morgens eine Karaffe stilles, kühles Wasser mit deinen liebsten Zutaten auf und lasse es direkt ziehen. So hast du über den ganzen Tag verteilt ein natürlich aromatisiertes Wasser. Ich wette, du wirst es gerne trinken und das Trinken nicht mehr so leicht vergessen.

Die Kaffee-Alternativen haben wir dir im Artikel bereits vorgestellt. Wenn du deinen Kaffeekonsum reduzieren möchtest, dann probiere mal einen entkoffeinierten Bio-Espresso. Auch Lupinenkaffee können wir empfehlen. Teste gerne auch Getreidekaffee, der hat unserer Meinung nach jedoch nicht mehr viel mit herkömmlichem Kaffee zu tun. Aber wenn er dir schmeckt, umso besser.



(1) Gioia, Chiara et al.: "Dietary Habits and Nutrition in Rheumatoid Arthritis: Can Diet Influence Disease Development and Clinical Manifestations?." In: Nutrients vol. 12,5 1456. 18 May. 2020.

Lebensmittel, die bei Arthrose, Rheuma oder Gelenkschmerzen negative Effekte haben und Schmerzen verursachen können

Lebensmittel, die eine Zutatenliste haben, gehören in den allermeisten Fällen zu den verarbeiteten Produkten. Mit einer Ausnahme: Sie enthalten mehrere rohe Zutaten, wurden nicht erhitzt oder in irgendeiner anderen Form verändert. Hierzu zählen oftmals Rohkostriegel, Rohschokoladen, rohes Brot und einige andere Produkte.

Für alle anderen Lebensmittel oder Produkte mit Zutatenliste gilt jedoch: Sie sind verarbeitet, meist sogar hoch verarbeitet. Sie enthalten raffinierte Öle, Industriezucker oder Zuckeraustauschstoffe wie Aspartam, verschiedene Salze (Pökelsalz wie bei vielen Fleischwaren) und andere Inhaltsstoffe wie Konservierungsstoffe, die die Fertigprodukte lange haltbar machen sollen. Und manche Inhaltsstoffe sorgen dafür, dass die Lebensmittel auch lange gut aussehen, nicht braun werden, ihre Konsistenz verändern oder mit der Zeit anderweitig unappetitlich werden.

Auch Aromen und Farbstoffe gehören übrigens nicht in unseren Körper. Aber auch künstliche Hormone, Medikamentenrückstände wie Antibiotika (aus der Massentierhaltung) und Pflanzenschutzmittel sind langfristig und in großen Mengen absolut nicht gut für uns. Damit du in Zukunft weißt, welche Produkte du also lieber meiden oder nur in kleinen Mengen zu dir nehmen solltest, listen wir dir diese hier auf.

Solltest du bereits Arthrose, Rheuma oder eine andere schon chronische Erkrankung haben, meide diese Lebensmittel bitte gänzlich und halte dich an die vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmittel aus der vorherigen Liste. Wir sind uns sicher: Wenn du deine Ernährung umstellst, wirst du nach nur wenigen Wochen deutliche Unterschiede spüren. Weniger Schmerzen, ein niedrigeres Körpergewicht, mehr Energie und weniger Müdigkeit wirst du als erstes bemerken können. Na, wie klingt das für dich?

Produkte mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren:

- Fleisch- und Wurstwaren
- Käse, Butter, Sahne und generell Milch- und Milchprodukte
- Palm- und Kokosöl
- Kekse und anderes süßes und salziges Gebäck (sie enthalten nicht nur gesättigte Fette, sondern auch Weißmehl, viel Zucker und viel Salz)
- Schokolade, Chips und andere süße und herzhaft Snacks
- Milchspeiseeis

Produkte mit einem hohen Gehalt an Arachidonsäure:

- alle tierischen Produkte, insbesondere aber Fleisch- und Wurstwaren sowie Eier
- Fisch: aufgrund des hohen entzündungshemmenden Omega-3-Gehalts werden oft Seefische wie Makrele, Lachs und Hering empfohlen. Wir raten jedoch auch von dem Verzehr aller Fische und Meerestiere ab. Die Belastung mit Quecksilber, anderen Schwermetallen, die in unseren Organen gespeichert werden und die in ihnen enthaltenen Parasiten – insbesondere in rohem Fisch wie bei Sushi und Sashimi – , solltest du nicht unterschätzen.

Es gibt gute pflanzliche Omega-3-Fettsäuren, die du über Mikroalgen-Öl und andere pflanzliche Öle wie Lein-, Raps- und Walnussöl zu dir nehmen kannst. Kapseln mit EPA und DHA solltest du bei einer rein veganen Ernährung ebenfalls in Erwägung ziehen. Insbesondere dann, wenn du an rheumatoider Arthritis oder Arthrose leidest. Die meisten Betroffenen haben einen Mangel dieser wichtigen Fettsäure, was die Entstehung vieler Krankheiten begünstigt und auch erst auslösen kann.

- Milch und Milchprodukte: Sie fördern Entzündungen im Körper und regen das Zellwachstum an, was zu Krebs führen kann. Zusätzlich steigert ein hoher Milchkonsum das Diabetesrisiko.

Tipp: Wir haben einen umfangreichen Ratgeber geschrieben, in dem wir dir unter anderem alle Milchalternativen vorstellen. Schau dich doch in diesem Artikel <https://www.liebscher-bracht.com/ernaehrung/ernaehrungsformen/vegetarisch/> mal um. Dort kannst du ihn kostenfrei herunterladen und wirst ganz sicher fündig und unter den vielen Alternativen sicherlich eine neue Lieblings-Pflanzenmilch finden. Oder sogar mehrere.



Alle Süßwaren mit Industriezucker oder Zuckeraustauschstoffen:

- Gummibärchen, Lakritz und andere. Sie enthalten übrigens nicht nur viel Zucker und andere Zusatzstoffe, sondern auch Gelatine. Gelatine wird aus Knochen und anderen tierischen Abfällen gewonnen und hat in unserem Körper nichts zu suchen. Leider ist den bunten Süßwaren nicht anzusehen, was Schädliches in ihnen enthalten ist. Sie verleiten uns zum Kauf.
- Schokolade. Vor allem Milkschokolade enthält im Vergleich zur Zartbitter-Variante mit einem hohen Kakaoanteil mehr Zucker und vor allem viel Milch. Zartbitter hingegen kommt meist ohne Milchzusatz aus, ist oft vegan und in Maßen auch noch gesundheitsförderlich. Außerdem hat sie nicht den hohen Suchtfaktor und stellt schneller zufrieden.
- Milchspeiseeis, aber auch Fruchtsorbet enthält viel Zucker. Wir empfehlen dir selbstgemachtes Eis aus gefrorenen Bananen und anderen gefrorenen Früchten wie Tiefkühl-Beeren. Mit einem guten Mixer, etwas Pflanzenmilch, Kakaopulver, Zimt und Nussmusen kannst du tolle Eiskreationen selbst herstellen. Wenn du es lieber fruchtig magst, mische die gefrorenen Bananen mit Himbeeren und etwas Zitronensaft. Richtig erfrischend wird es auch mit etwas Minze darin.

Du hast Lust auf etwas besonders Süßes? Dann können wir dir mit gutem Gewissen Trockenfrüchte mit natürlichem Fruchtzucker empfehlen. Datteln, Aprikosen, Feigen und auch Rosinen sind tolle Alternativen und super lecker. Sie enthalten außerdem wichtige Mineralstoffe und Vitamine, die du in verarbeiteten Süßwaren vergeblich suchen würdest.



Folgende Getränke:

- Softdrinks wie Cola und andere Limonaden. Sie sind nicht nur stark mit raffiniertem Zucker gesüßt, sondern enthalten oft auch Farbstoffe und künstliche Aromen.
- Light-Getränke sind nicht besser. Sie haben zwar meist keine Kalorien, dafür aber viele Zuckeraustauschstoffe wie Aspartam und andere Süßungsmittel in sich. Studien zu diesen Alternativen sind zwar auch längst noch nicht abgeschlossen, aber zumindest wird auch hier vor einem hohen Konsum gewarnt. Unser Körper ist stark damit beschäftigt, diese künstlichen Süßstoffe wieder über die Nieren auszuscheiden, weshalb viele nach dem Trinken alle dreißig Minuten urinieren müssen.
- Alkoholhaltige Getränke wie Wein, Bier und hochprozentige Schnäpse sind Gift für deine Zellen und dein Körper insbesondere deine Organe haben mit der Entgiftung viel zu kämpfen.
- Auch andere Genussmittel wie Nikotin beeinflussen entzündliche Gelenkerkrankungen und chronische Schmerzen negativ. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass du, wenn du das Rauchen einstellst, auch den Großteil deiner Schmerzen oder auch andere ernsthafte Erkrankungen loswerden kannst. Wir können dich nur dazu ermutigen, dir Hilfe zu holen und dich eingehend bei einer Sucht beraten zu lassen.