



LUPUS UND ERNÄHRUNG

Mit tollen
Rezepten zum
Nachkochen!



LUPUS UND ERNÄHRUNG

INHALT

ANTIENZÜNDLICHE ERNÄHRUNG	8
DIE BASIS: EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG	9
ORIENTIEREN SIE SICH AN DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE!	10
Getränke	11
High 5 – für Gemüse und Obst	12
Hülsenfrüchte	16
Brot, Getreide und Beilagen	18
Milch- und Milchprodukte	21
Fleisch, Wurst und Eier	22
Fisch	24
Fette und Öle	26
Nüsse und Saaten	27
Süßigkeiten und Genussmittel	28
JEDE VERÄNDERUNG BRAUCHT ZEIT	29
HILFE BEI DER ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG	32
ERKRANKUNGEN BEI LUPUS	34

GESCHRIEBEN VON:

Martina Schneider

Diplom-Oecotrophologin
Zertifizierte Ernährungs-
beraterin (VDOE)



Der besseren Lesbarkeit halber verwenden wir in dieser Broschüre nur die männliche Version von Arzt, Patient, Therapeut o. Ä. Selbstverständlich sind immer auch die Frauen gemeint, auf deren Verständnis wir hoffen.

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

diese Broschüre klärt Sie über die Bedeutung von Ernährung für den Krankheitsverlauf von Lupus auf. Lupus erythematoses ist eine Autoimmunerkrankung, bei der es im Körper zu einer gesteigerten Entzündungsreaktion kommt.

Das Immunsystem des Betroffenen arbeitet auf Hochtouren. Allerdings richtet es sich nicht, wie eigentlich vorgesehen, gegen krankheitsserregende Eindringlinge, sondern gegen Zellen des eigenen Körpers. Bei Lupus erythematoses gegen Zellen des Bindegewebes.

Da Bindegewebe an ganz verschiedenen Stellen im Körper anzutreffen ist, hat die Erkrankung sehr viele Gesichter.

Bei einem Teil der Erkrankten ist vor allem die Haut betroffen. Bei anderen sind es die Gelenke. Bei wiederum anderen werden innere Organe wie z. B. Niere, Herz, Lunge oder auch das Nervensystem in Mitleidenschaft gezogen.

EINES IST SICHER:

Sind Sie an Lupus erkrankt, gehören Sie in die Hände erfahrener Spezialisten wie z. B. den internistischen Rheumatologen. Eine möglichst

frühzeitige und differenzierte Diagnose, gefolgt von einer gezielten medikamentösen Therapie, ist entscheidend für den Verlauf der Erkrankung.

Eines sollten Sie aber auch wissen: Sie selbst sind nicht hilflos. Sie können auch aktiv werden und etwas tun!

Durch Ihre Ernährung! Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Sie durch die richtige Nahrungsauswahl positiv auf das Krankheitsgeschehen einwirken können.

Wie die rheumatoide Arthritis (das klassische „Rheuma“) zählt auch der Lupus zu den entzündlichen, rheumatischen Erkrankungen. Es dreht sich daher alles darum, den Entzündungsprozess, der die Krankheit wie ein lodernes Feuer anheizt, zu drosseln oder sogar zu unterbrechen. Erfahren Sie in dieser Broschüre, welchen Einfluss Sie nehmen können.

Alles Gute wünschen wir Ihnen!

ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG

Lernen Sie ganz bestimmte Lebensmittel mit besonderen Inhaltsstoffen kennen, die Ihnen helfen können, entzündliche Prozesse in Ihrem Körper positiv zu beeinflussen – aber auch deren „Gegenspieler“.

Ziel einer antientzündlichen Ernährungsweise sollte es sein, dass Sie die Nahrungsmittel mit den ungünstigen Stoffen möglichst stark im Speiseplan reduzieren, während Sie auf der anderen Seite die positiv wirkenden Nahrungsmittel verstärkt verzehren sollten.

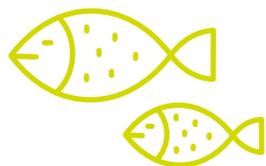
8



Aus ernährungstherapeutischer Sicht bedeutet das:

- » Versuchen Sie, die Zufuhr an wertvollen Omega-3-Fettsäuren zu steigern,
- » die entzündungsfördernde Arachidonsäure zu reduzieren und
- » die Aufnahme an Antioxidantien deutlich zu erhöhen.

Wie das im Einzelnen funktioniert und was das für Ihren Speiseplan bedeutet, schauen wir uns jetzt genauer an. Keine Angst, es ist einfacher, als es zunächst scheint.



DIE BASIS: EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Die Grundlage einer entzündungshemmenden Ernährung können Sie mit einer ausgewogenen Nahrungszusammenstellung nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) legen. Das bedeutet: Achten Sie darauf, dass Sie alle nötigen, gesunderhaltenden Nähr- und Vitalstoffe essen und gleichzeitig so viele Kalorien zu sich nehmen, wie Ihr Körper braucht. Außerdem ist es stets wichtig, genügend zu trinken.

Untersuchungen haben gezeigt, dass etwa 40 % der Rheumakranken an einer Fehl- und Mangelernährung leiden. Eine Fehlernährung können Sie vermeiden, wenn Sie den Empfehlungen der DGE folgen.

Eine leichte, vollwertige Ernährungsweise kann zudem dabei behilflich sein, Übergewicht zu reduzieren. Übergewicht wirkt sich nachweislich schlecht auf das Entzündungsgeschehen aus. Vor allem überschüssiges Bauchfett produziert vermehrt entzündungsfördernde Botenstoffe und stellt somit eine zusätzliche Belastung dar.

ÜBRIGENS:

Auch Bewegung und Entspannung gehören neben der richtigen Ernährung zu einer gesundheitsförderlichen Lebensweise. Sie können Ihnen sowohl beim Abnehmen als auch bei der Bewältigung Ihrer Erkrankung gute Dienste leisten.

9



ORIENTIEREN SIE SICH AN DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE!



PRAXISTIPP

Um Ihnen die Anwendung der Pyramide einfach zu machen:

Jedes Kästchen der Pyramide entspricht einer Portion eines Getränks oder eines Lebensmittels. Die Anzahl der Portionen sagt Ihnen, wie viel Sie davon am Tag verzehren sollten.

Die Maßeinheit für die Größe Ihrer Portion haben Sie immer dabei. Es ist Ihre eigene Hand. Denn eine Portion entspricht der Menge an einem Lebensmittel als Ganzes (z. B. einem Apfel), die Sie mit Ihrer Hand umfassen können. Das heißt, lose Lebensmittel werden mit der Handschale bemessen.



10

Beginnen wir ganz unten, an der Basis der Pyramide. Denn das ist auch die Grundlage einer ausgewogenen Ernährung.



GETRÄNKE

Tagtäglich verliert unser Körper Flüssigkeit. Damit aber Blutzirkulation, Stoffwechsel, Verdauung oder auch das Gehirn reibungslos funktionieren können, ist es unerlässlich, dass Sie das Flüssigkeitsdefizit jeden Tag wieder neu beheben.

Trinken Sie daher 1,5–2 Liter am Tag!

Besonders wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme auch, um Ihren Körper zu entgiften. Als Lupus-Patient nehmen Sie vermutlich starke Medikamente ein. Ein bis zwei Gläser warmes Wasser auf nüchternen Magen am Morgen helfen Ihnen bei der inneren Reinigung.

Sollten Sie im Verlauf Ihrer Erkrankung eine Nierenbeteiligung entwickeln, kann das (vorübergehend) zu abweichenden Empfehlungen führen. Lesen Sie hierzu mehr auf Seite 37.



Die idealen Getränke über den Tag sind Wasser oder Mineralwasser. Auch ungesüßte Kräuter- und Früchte-tees sowie grüner Tee erfüllen diesen Zweck sehr gut. Sie liefern keine Kalorien.

Grüner Tee enthält viele entzündungsmindernde Wirkstoffe und ist auch deshalb für Sie sehr geeignet. Je nach individueller Verträglichkeit können es bis zu fünf Tassen am Tag sein. Bei schwarzem Tee und Kaffee hingegen sollten Sie sich auf bis zu drei Tassen beschränken. Bitte beachten Sie die anregende Wirkung dieser Getränke und trinken Sie diese deshalb nicht zu spät am Tag, damit Sie nachts gut schlafen können.



11



HIGH 5 – FÜR GEMÜSE UND OBST

Gemüse und Obst kommen in unserer Pyramide direkt nach den Getränken. Mengenmäßig nehmen sie somit den größten Teil unserer festen Nahrung ein. Sie sind der Hauptbestandteil unseres Speiseplans!

Schon gesunde Menschen sollten fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag essen: 3 x Gemüse und 2 x Obst.

Bei der antientzündlichen Ernährung spielen Gemüse und Obst eine ganz besonders wichtige Rolle. Explizit beim Gemüse gilt deshalb – ausnahmsweise einmal – die Regel: Viel hilft viel! Je mehr, desto besser!

Woran liegt das?

Gemüse und Obst sind die Lebensmittel mit der höchsten Vitalstoffdichte im Verhältnis zu ihrem Energiegehalt. Anders ausgedrückt: Sie enthalten besonders viele wertvolle und gesunderhaltende Vitalstoffe. Gleichzeitig liefern sie aber nur wenige Kalorien.

Das ist die ideale Kombination. Diese Lebensmittel machen nicht dick und halten gleichzeitig den Menschen gesund.

Für Sie als Lupus-Patienten spielen neben bestimmten Vitaminen und Spurenelementen besonders die Phytonährstoffe und hier die Antioxidantien eine wichtige Rolle (s. Seite 14). Sie haben antientzündliche Wirkung.

ESSEN SIE NACH DEN REGENBOGENFARBEN!

Essen Sie so bunt wie möglich! Je abwechslungsreicher Sie verschiedene Gemüse und Obstsorten auf den Tisch bringen, desto besser. Ideal sind saisonale Produkte, da sie wegen ihrer vollständigen Reifung die meisten Inhaltsstoffe enthalten.

Lassen Sie sich Gemüse als Rohkost oder schonend gegart schmecken. Wählen Sie knackig frische Ware aus oder greifen Sie nach Tiefkühlprodukten (ohne Zusätze). Konserven sind weniger empfehlenswert.

Verschiedenfarbige Blattsalate, Radieschen, Kohlsorten, grünes Gemüse, Karotten, Zucchini, Tomaten, Sauerkraut,

Fenchel, Spargel, Pilze – das Angebot ist so reichhaltig. Schöpfen Sie aus dem Vollen.

Nutzen Sie auch die Vielfalt der Kräuter und Gewürze. Denn auch sie haben entzündungshemmende Kraft. Ob Rosmarin, Thymian, Salbei oder Petersilie, Kerbel, Schnittlauch – sie alle lassen sich reichlich in Salaten, Soßen oder sonstigen Speisen verwenden.

Seien Sie kreativ und probieren Sie auch Entfernteres aus der Palette der Gewürze aus. Kurkuma, Ingwer, Chili, Knoblauch usw. Sie schmecken zu fast allen Gemüsen einfach lecker!

Eine weitere Idee, wie Sie die Menge an gewünschten sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien noch deutlich steigern können, sind grüne Smoothies.

Gönnen Sie sich täglich diesen leckeren Antioxidantien-Cocktail!



REZEPT: GRÜNE SOSSE-SMOOTHIE

100 g Grüne-Soße-Kräuter

1/2 Banane

1/2 Apfel

1/4 Avocado

1 EL Leinöl

Saft von 1 Zitrone

ca. 200 ml Wasser

Die Kräuter waschen und mit den restlichen Zutaten im Mixer pürieren.

Nicht zu lange stehen lassen, damit die leuchtend grüne Farbe erhalten bleibt.



Statt Grüner-Soße-Kräuter können Sie auch sonstige Kräuter, alle grünen Gemüse oder auch Radieschen- oder Kohlrabi-Blätter verwenden!





WER ES GENAUER WISSEN WILL:

WAS SIND PHYTONÄHRSTOFFE UND ANTIOXIDANTIEN?

Phytonährstoffe werden als sekundäre Pflanzenstoffe bezeichnet. Sie stehen seit einigen Jahren im starken Fokus der Wissenschaft, da sie für den Menschen einen hohen Gesundheitsfaktor haben.

Sekundäre Pflanzenstoffe sind unterschiedliche Substanzen, die in der Pflanze zum eigenen Schutz vor Fressfeinden, vor mikrobiellen Angriffen oder auch vor UV-Strahlung gebildet werden. Knallige Farbe, scharfer oder bitterer Geschmack, intensives Aroma sind Waffen von Pflanzen, die aber auch uns Menschen vor Krankheiten schützen können.

Das Curcumin im leuchtenden Gelb der Kurkumawurzel. Die Flavonoide im grünen Tee. Die Carotinoide in orangenem und dunkelgrünem Gemüse. Die Anthozyane in roten Früchten. Die Glucosinolate in allen Kohlsorten sowie im Rettich und im Senf. Dies sind nur einige wenige Beispiele.

Diese Stoffe helfen dabei, das Immunsystem zu stärken, den Cholesterinspiegel zu senken oder den Blutdruck zu stabilisieren. Sie wirken antimikrobiell, aber auch vorbeugend gegen Krebs oder antioxidativ gegen Entzündungen.

WAS SIND ANTIOXIDANTIEN?

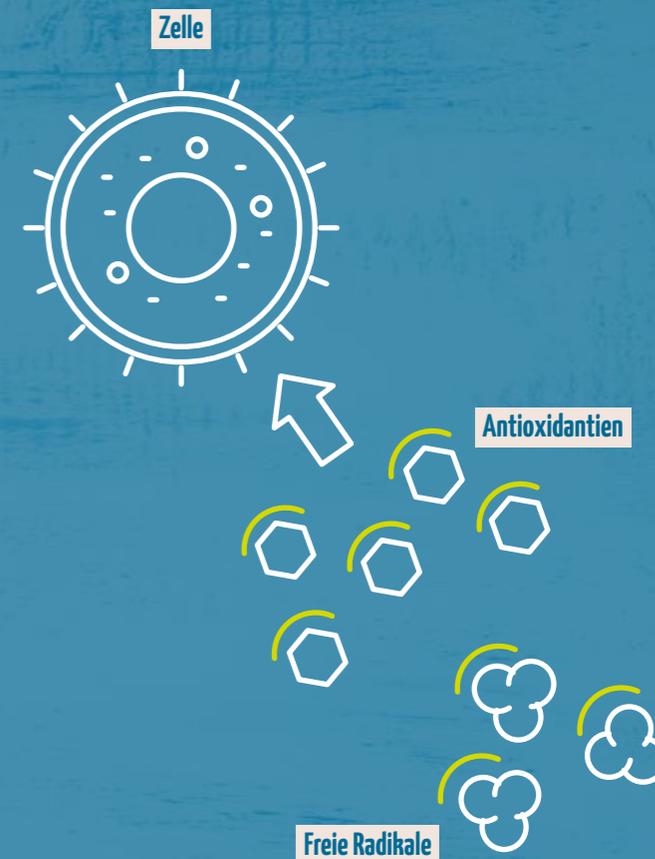
Neben den Vitaminen C und E und den Spurenelementen Zink und Selen gehören auch verschiedene Phytonährstoffe wie z. B. Carotinoide und Flavonoide zur Gruppe der Antioxidantien.

Wie der Namen schon ausdrückt, ist es ihre Aufgabe, anti-oxidativ zu wirken, also Oxidationsprozesse zu verhindern.

Oxidationsprozesse sind Vorgänge, die im Körper jedes Menschen ablaufen. Jedoch entstehen dabei Stoffwechselprodukte, die den Menschen krank machen können: Entzündungen können die Folge sein.

Die über die Nahrung aufgenommenen Antioxidantien dienen dabei als Schutzschilder gegen diese Krankmacher. Antioxidantien helfen den Körperzellen dabei, sich gegen die radikalen Angreifer zur Wehr zu setzen.

Wenn, wie bei Lupus, schon Entzündungen im Körper vorliegen, ist bereits eine erhöhte Anzahl dieser Angreifer aktiv. Der Bedarf an schützenden Stoffen, den Antioxidantien, ist bei Ihnen somit deutlich höher als bei einem gesunden Menschen.





HÜLSENFRÜCHTE

Bohnen, Linsen, Erbsen und Kichererbsen zählen in der Pyramide ebenfalls zum Gemüse. Neben wertvollen Ballaststoffen, Vitaminen und entzündungshemmenden Pflanzenstoffen liefern sie Energie. Sie sind aber auch reich an wertvollem Eiweiß. Das macht sie besonders interessant als Alternative zur Fleischmahlzeit.

Insbesondere die Kombination von Hülsenfrüchten mit Getreide, Kartoffeln oder mit Ei macht ihr Eiweiß noch wertvoller für den menschlichen Körper.

Auch die Sojabohne mit ihren Produkten aus dem ostasiatischen Raum liefert uns eine Vielzahl eiweißreicher Lebensmittel. Tofu und besonders auch die fermentierten Sojaprodukte wie Sojaaufstriche oder die exotisch klingenden Produkte Natto oder Tempeh sind raffinierte Ergänzungen auf dem Speiseplan.

Hülsenfrüchte sind die kleinen Alleskönner und sollten regelmäßig, mindestens 2 x pro Woche, auf Ihrem Speiseplan stehen.



WER ES GENAUER WISSEN WILL:

BIOLOGISCHE WERTIGKEIT VON EIWESSEN

Die biologische Wertigkeit ist ein Maß dafür, wieviel Körpereiwweiß aus dem Eiweiß der Nahrung gebildet werden kann. Je mehr sich die Zusammensetzung des Eiweißes aus der Nahrung und die des Eiweißes unseres Körpers ähneln, desto so höher ist die Qualität dieses Eiweißes. Je höher also die biologische Wertigkeit, umso höher die Ausbeute und der Nutzen für den Menschen.

Die Besonderheit dabei ist: Die biologische Wertigkeit der Eiweißqualität lässt sich ganz enorm steigern, wenn man bestimmte Lebensmittel miteinander kombiniert, sprich: zusammen isst.

Neben den bereits genannten Kombinationen,

- » Hülsenfrüchte + Getreide,
- » Hülsenfrüchte + Kartoffeln oder Ei,

gibt es weitere Lebensmittelpaare:

- » Kartoffeln + Ei oder Getreide + Ei,
- » Milch bzw. Milchprodukte + Getreide,
- » Fleisch oder Fisch + Kartoffeln.

Speisen mit idealer Eiweißkombination sind:

- » Linsensuppe mit Kartoffeln und einer Scheibe Vollkornbrot,
- » Grüne Soße mit Kartoffeln und Ei,
- » Kartoffeltortilla,
- » Bohneneintopf mit Mais oder Eiernudeln mit Sojasprossen.



BROT, GETREIDE UND BEILAGEN

Getreide und Getreideprodukte sind dann besonders geeignete Kohlenhydratlieferanten, wenn sie aus dem vollen Korn bestehen. Haferflocken, ungesüßte Müslis (am besten selbst gemischt), Vollkornnudeln, Vollkornreis, Vollkorn Couscous und Pellkartoffeln liefern neben Energie wertvolle Vitamine, Spurenelemente und die verdauungsfördernden, darmgesunden Ballaststoffe.

Täglich sollten Sie 2–4 Portionen davon essen.

Weißmehlprodukte sind im Rahmen Ihrer Ernährung weniger geeignet.



18



WER ES GENAUER WISSEN WILL:

KOHLHYDRATE UND ENTZÜNDUNGEN

Erste wissenschaftliche Hinweise gibt es darauf, dass insbesondere eine schnelle Erhöhung von Zucker im Blut – dies ist beim Verzehr von Zucker und Weißmehlprodukten der Fall – möglicherweise auch eine entzündliche Reaktion auslösen kann. Bis diese Annahme jedoch belegt ist, müssen noch weitere Studien durchgeführt werden.

Wird die These in Zukunft bestätigt, stehen Sie mit den hier gemachten Empfehlungen (wenig Zucker und Weißmehl) aber jetzt schon auf der richtigen Seite.

Denn aufgrund des natürlichen Ballaststoffgehalts vollwertiger Getreideprodukte und der dadurch bedingten längeren Verdauungszeit gelangen die Kohlenhydrate nur langsam ins Blut, so dass der oben beschriebene entzündungsfördernde Effekt nicht zum Tragen kommt.



PRAXISTIPP

Woran erkennen Sie Vollkornprodukte?

Die Lebensmittelindustrie weiß sich zu helfen. Marketingstrategen ist es nicht entgangen, dass Lebensmittel, die das Image „gesund“ vermitteln, durchaus gerne gekauft werden. Allerdings: Was außen so aussieht, muss nicht unbedingt innen auch so gesund sein. So wird z. B. aus Auszugsmehl hergestelltes Brot mit Zuckerulör und ein paar Körnern versehen und so auf Vollkorn getrimmt.

Schauen Sie deshalb immer auf das Zutatenverzeichnis der Verpackung. Dort muss „Vollkorn“ drauf stehen, wenn Vollkorn drin sein soll. Bei unverpackter Ware: Fragen Sie den Bäckereifachverkäufer!

Oder Sie backen selbst ein Brot oder Brötchen. Das ist ganz einfach, schnell gemacht und klappt immer. Die Zutaten erhalten Sie mittlerweile alle im Supermarkt.

19

REZEPT: KNUSPRIGE BLITZ-BRÖTCHEN



400 g Dinkelvollkorn- oder

Weizenvollkornmehl

100 g Buchweizenmehl

80 g Leinsamen

80 g Chia

80 g Sesam

450–500 ml lauwarmes Wasser

1 Hefewürfel oder 2 Beutel Trockenhefe

1–2 TL Salz

2 EL Obstessig

1 EL Rapsöl

Sesam und Leinsamen zum Bestreuen

Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Vertiefung hineindrücken.

Die Hefe in die Vertiefung zerbröseln und mit etwas warmem Wasser und Zucker anrühren. Trockenhefe kann direkt in das Mehl gerührt werden.

Alle weitere Zutaten und das Wasser dazu geben und mit dem Rührgerät kräftig zu einem Teig kneten. Den Teig etwa 20–30 Minuten an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen.

Dann den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Wurst rollen und 20 gleich große Stücke davon abschneiden.

Die Teigstücke zu Brötchen formen und an der Oberseite in Sesam oder Leinsamen wälzen.

Die Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Bei 200 °C 30 Minuten backen.

Der Teig kann auch als Brot in einer gefetteten Kastenform gebacken werden und braucht dann 60 Minuten im Backofen.



20



MILCH UND MILCHPRODUKTE

Bei den tierischen Lebensmitteln sind es die Milch und Milchprodukte, die mengenmäßig den größeren Platz einnehmen im Vergleich zu den anderen tierischen Lebensmitteln Fleisch, Wurst oder Ei. Bei Entzündungen beschränken Sie sich bitte auf zwei Portionen am Tag. Mengenmäßig entspricht dies etwa 500 ml Milch oder z. B. 1 Becher (150 g) Naturjoghurt und 1 Scheibe (30 g) Käse.

Milch und Milchprodukte sind wichtig für unsere Knochen, da sie die Calcium-Lieferanten unserer Nahrung sind. Außerdem liefern sie u. a. wertvolles Eiweiß. Milch, Buttermilch, Joghurt und andere Sauermilchprodukte sind sehr empfehlenswert. Auch aus dem vielfältigen Käseangebot können Sie wählen. Die immer öfter im Handel erhältliche Weidemilch bietet Vorteile bezüglich des Fettsäuremusters.

Achten Sie auch auf den Fettgehalt. Wählen Sie möglichst häufig fettarme Produkte aus (bis zu 30 % Fett).

Fruchtjoghurts oder Fruchtbuttermilch enthalten sehr viel Zucker. Verzichten Sie besser ganz darauf und versüßen Sie sich das Joghurtdessert lieber mit frischen Beeren und Obst.



21

FLEISCH, WURST UND EIER

Das sind die Lebensmittel, die im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung eine nur untergeordnete Rolle spielen. In der Pyramide müssen sich diese Lebensmittel deshalb ein einziges Kästchen teilen.

Gerade Patienten mit einer entzündlichen Erkrankung sollten ihnen besondere Aufmerksamkeit schenken.

In allen tierischen Lebensmitteln, also in Fleisch, Wurst, Ei sowie auch in fettreichen Milchprodukten steckt als Fettbestandteil eine spezielle Fettsäure, die bei Lupus äußerst ungünstig wirkt.

Wir sprechen von der Arachidonsäure. Sie hat nachgewiesenermaßen den Effekt, Entzündungen schlimmer zu machen.

Ihr Ziel muss es also sein, so wenig wie möglich davon zu essen.

Wie gelingt das?

Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist eine ausgewogene, vegetarische Ernährung ohne Einbußen für die Gesundheit möglich. Wenn Sie wollen, können Sie also völlig fleischfrei leben.

Wenn Sie aber nicht auf Fleisch verzichten möchten, sollten Sie den Verzehr auf 1–2 kleinere Fleischmahlzeiten (max. 150 g/Portion) in der Woche beschränken. Wichtig dabei ist: Das Fleisch sollte fettarm sein. Außerdem ist Fleisch von freilaufenden Hühnern und Weidetieren immer die bessere Alternative, denn das Fettsäuremuster im Fleisch ist dann für Sie günstiger.

Neben Fleisch sind 2–3 Eier pro Woche inklusive der versteckten, also den in Lebensmitteln verarbeiteten Eiern (z. B. in Kuchen, Gebäck, Nudeln, Mayonnaise) erlaubt.

Butter sollten Sie stark reduzieren oder durch Omega-3-Margarine ersetzen. Schmalz, Sahne, fettreiche Wurst und fettreichen Käse sollten Sie möglichst aus Ihrem Speiseplan streichen.

Eine schmackhafte Alternative könnten für Sie auch gekaufte oder selbst gemachte vegetarische Aufstriche sein. Probieren Sie es doch mal aus!

REZEPT: HUMMUS-AUFSTRICH



200 g Kichererbsen aus der Dose

(wenn's schnell gehen soll) oder

100 g getrocknete Kichererbsen

1 kleine Knoblauchzehe

1–2 EL Rapsöl oder Walnussöl

1–2 TL Zitronensaft

1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 Msp. Paprikapulver

Salz und Pfeffer

Frische Kräuter

Getrocknete Kichererbsen nach der Anleitung auf der Verpackung garen und erkalten lassen. Kichererbsen aus der Dose abgießen, in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe in der Presse zerdrücken oder klein hacken.

Die Kichererbsen in den Standmixer geben, Knoblauch, Öl, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Paprikapulver, etwas Pfeffer und Salz dazugeben und pürieren. Falls die Masse zu fest ist, nach Gefühl etwas Wasser hinzufügen. Die Kräuter waschen und hacken und ebenfalls untermischen. Zum Schluss noch einmal abschmecken. Fertig.

Der Aufstrich hält sich in einem Schraubglas oder einer Dose gut verschlossen ca. 1 Woche im Kühlschrank.

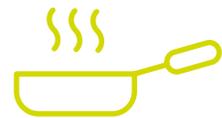


FISCH

Jetzt kommt die gute Nachricht! Fisch ist für Sie ein ideales Lebensmittel und hier insbesondere der fettreiche Fisch.

Möglicherweise klingt das für Sie jetzt etwas widersprüchlich. Gerade war ja die Rede davon, tierische Fette stark zu reduzieren. Beim fetten Fisch ist dies aber anders. Er macht die Ausnahme.

Woran liegt das? Fettreiche Fische wie Lachs, Makrele, Hering, Sardine und Thunfisch liefern nämlich eine andere, viel günstigere Fettsäure in großen Mengen. Es handelt sich um zwei in Fisch vorkommende Omega-3-Fettsäuren. Diese haben, ganz im Gegensatz zur Arachidonsäure, das Potenzial, Entzündungen den Garaus zu machen.



Der Verzehr von 1, besser 2 Portionen fettreichem Fisch in der Woche ist Ihnen daher unbedingt angeraten, um den bei Lupus erhöhten Bedarf an schützenden Fettsäuren zu decken. Wer nur 1 Portion pro Woche isst, sollte die fehlende Omega-3-Portion mit 1 EL Leinöl ausgleichen.

Ergänzend oder als Ersatz (falls Sie Fisch nicht mögen), gibt es eine weitere Option: Omega-3-Kapseln. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt darüber.



PRAXISTIPP

Zuchtfisch oder Wildfang?

Welcher Fisch kommt auf den Tisch? Diese Frage stellt sich in der Tat, denn die Meere sind überfischt. Um die weltweite Versorgung mit Fisch sicherzustellen, können wir nicht mehr auf Aquakulturen verzichten. Jedoch lässt die Qualität von Zuchtfischen aufgrund ihrer Aufzuchtbedingungen und dem erforderlich werdenden Antibiotikaeinsatz oft zu wünschen übrig.

Beim Einkauf sind Sie deshalb gut beraten, wenn Sie auf die zertifizierten Siegel achten.

Beim Wildfang (dieser liefert etwas mehr an Omega-3-Fettsäuren im Vergleich zur Aquakultur) achten Sie auf das blaue Logo für nachhaltige Fischerei. Beim Zuchtfisch sollte es Bioqualität sein.

Der Einkaufsführer des WWF hilft bei der Kaufentscheidung:

www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag/vernuenftig-einkaufen/einkaufsratgeber-fisch/



Bei WWF gibt es auch eine Fisch-App.



FETTE UND ÖLE

Neben fettreichem Fisch helfen auch ganz bestimmte ungesättigte pflanzliche Öle dabei, den Entzündungsprozess zu unterbinden.

Wieder geht es um Omega-3-Fettsäuren. Besonders reich sind z. B. Leinöl, Rapsöl und Walnussöl oder auch Hanföl.

Empfehlenswert ist zudem Olivenöl, wenn auch aus einem anderen Grund. Es enthält nämlich zusätzlich eine herzschützende Fettsäure. Auch die Avocado ist übrigens reich daran.

Weniger ist im Falle von Fetten und Ölen mehr. Denn sie sind die Nahrungsinhaltsstoffe mit den meisten Kalorien. Die tägliche Zufuhr der hochwertigen Koch-, Streich- und Backfette sollte etwa 2–3 EL betragen.

Butter sollten Sie stark reduzieren oder durch Omega-3-Margarine ersetzen. Sahne stark einsparen und auf Schmalz zum Anbraten oder als Brotaufstrich ganz verzichten.

Aufgrund ihres relativ geringen Omega-3-, aber hohen Omega-6-Fettsäure-Gehaltes sind z. B. Sonnenblumen-, Distel- und Maiskeimöl in der täglichen Ernährung weniger geeignet.



WER ES GENAUER WISSEN WILL:

WAS SIND OMEGA-3- UND OMEGA-6-FETTSÄUREN?

Wie Omega-3 (Alpha-Linolensäure) gehört auch Omega-6 (Linolensäure) zur Gruppe der mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Da der Körper sie nicht selbst herstellen kann, müssen sie mit der Nahrung aufgenommen werden. Beide übernehmen wichtige Aufgaben im Körper.

Eine positive Wirkung geht aber nur dann von ihnen aus, wenn beide in einem bestimmten Verhältnis zueinander verzehrt werden. Durchschnittlich ist in unserer Ernährung das Verhältnis allerdings deutlich zu Gunsten der Omega-6-Linolsäure verschoben.

Dieses Zuviel an Linolsäure hat aber eine ungünstige Wirkung im Körper. Denn Linolsäure wird dann in entzündungsfördernde Arachidonsäure umgewandelt.

Um also nicht durch die Hintertür den Arachidonsäure-Spiegel im Körper zu erhöhen, ist es so wichtig, die Pflanzenöle mit dem optimalen Fettsäureverhältnis auszuwählen.



NÜSSE UND SAATEN

Nüsse und Saaten sind reich an hochwertigen Fetten, Kohlenhydraten, Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen. Die kleinen Nährstoffbomben leisten wertvolle Dienste als Zutat im Müsli oder als Energiekick und Nervennahrung für zwischendurch. Eine kleine Hand voll Nüsse (ca. 30 g) können Sie täglich knabbern. Wählen Sie dabei unterschiedliche Sorten aus. Walnüsse liefern besonders viel Omega-3.

Sonnenblumenkerne sollten aufgrund der Reichhaltigkeit an Omega-6-Fettsäuren nur in Maßen verzehrt werden. Gesalzene und geröstete Erdnüsse sind weniger geeignet.



SÜSSIGKEITEN UND GENUSSMITTEL

Sie stehen an oberster Stelle in der Pyramide. Sie dürfen sie deshalb ganz bewusst und in Maßen genießen.

Fast alle Süßigkeiten, Kuchen, Torten und Snacks beinhalten sehr viel Zucker und Fett. Meist werden ungünstige, entzündungsfördernde Fette verarbeitet. Sie stecken voller Kalorien. Sie enthalten oft auch Zusatzstoffe, jedoch keine wertvollen Inhaltsstoffe. Aber – sie sind nun einmal da. Und sie schmecken.

Deshalb sind kleine Mengen im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung erlaubt.

Gelegentlich eine kleine Portion Zartbitterschokolade und manchmal ein Glas Rotwein ist eine besonders gut verträgliche Auswahl für Sie. Denn Kakao und der rote Farbstoff im Wein liefern wertvolle Antioxidantien.



JEDE VERÄNDERUNG BRAUCHT ZEIT

Auch eine Veränderung beim Essen und Trinken kann man nicht von heute auf morgen vornehmen. Setzen Sie sich nicht unter Druck, sondern überlegen Sie, welche Ernährungsveränderung Ihnen am leichtesten fällt. Damit fangen Sie an!

Schritt für Schritt können Sie so Ihre alten, eher ungünstigen Ernährungsgewohnheiten loswerden und neue, die Ihrer Gesundheit zugutekommen, aufbauen.

Die köstliche Küche aus dem Mittelmeerraum könnte Ihnen bei diesem Vorhaben vielleicht entgegenkommen.





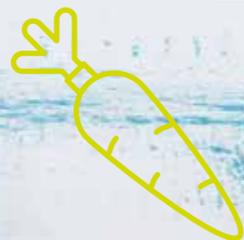
PRAXISTIPP

Mediterrane Küche

Sie ist die kulinarische Variante einer ausgewogenen und gesunden Ernährung, die die beschriebenen Kriterien der Nahrungsauswahl und Zubereitung in sich vereinigt und für eine optimale Nährstoffzufuhr sorgt.

Ein weiterer Pluspunkt: sie schmeckt hervorragend! Denn Essen soll trotz und gerade wegen der notwendigen Veränderungen Genuss sein und soll weiterhin Spaß machen!

Die mediterrane Küche eignet sich sowohl für eine entzündliche wie auch für eine herzgesunde Ernährung.



REZEPT: ROSMARIN-LACHS MIT MEDITERRANEM BACKOFENGEMÜSE

**150 g Lachs pro Person,
frisch oder Tiefkühlware**

Für das Pesto:

2–3 Zweige Rosmarin und Thymian

1 kleine Knoblauchzehe

1 EL Zitronensaft

2 EL Olivenöl

2 EL Parmesan

Pfeffer, Salz

Sesam mit Schale

Für das Backofengemüse:

2 mittelgroße Kartoffeln

2 Karotten

1 rote Paprika

100 g Champignons

1 Zucchini

1 mittelgroße rote Zwiebel

2 EL Rapsöl

Pfeffer und Salz

frische Kräuter zum Garnieren



Den Lachs (auftauen und) abwaschen, mit einem Tuch abtupfen und in eine geölte Backform setzen.

Aus den Kräutern, dem geriebenen Käse und den sonstigen Zutaten ein Pesto pürieren. Den Sesam erst nach dem Pürieren untermischen. Kräftig abschmecken.

Das Pesto auf den Lachs streichen.

Die Kartoffeln und das Gemüse putzen und waschen und in größere Würfel schneiden. Die Karotten und Kartoffeln etwas kleiner schneiden als das restliche Gemüse. 2 EL Rapsöl und etwas Wasser über dem Gemüse verteilen. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen.

Das Gemüse bei 200°C für 10–15 Minuten im Backofen backen.

Dann den Herd auf 160°C herunter schalten. Den Lachs zum Gemüse in den Backofen stellen und weitere 10–15 Minuten garen.

Das Gemüse und den Lachs auf den Tellern anrichten. Mit frischen Kräutern dekorieren.



Dazu können Sie ein antioxidantriches Kräutersalätchen servieren, bestehend aus 1 Hand voll verschiedenen frischen Kräutern und 1 Hand voll Blattsalat. Das Dressing bereiten Sie mit Olivenöl oder Walnussöl zu.



HILFE BEI DER ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

Da die richtige Ernährung eine so wichtige Rolle bei dem entzündlichen Lupus spielt, kann es hilfreich und sinnvoll für Sie sein, wenn Sie neben der ärztlichen Behandlung einen qualifizierten Ernährungsberater an Ihrer Seite haben.

Er hilft Ihnen dabei, die Empfehlungen auf Ihre persönliche Lebenssituation anzupassen, damit Sie im Alltag davon profitieren können.

Um herauszufinden, ob und welche Lebensmittel und Bedingungen bei Ihnen zu einer Verschlimmerung oder auch zu einer Verbesserung von Schmerzen und Beschwerden führen, ist z. B. das Führen eines Ernährungs- und Symptomtagebuchs sehr geeignet. Zusammenhänge und Auswirkungen können sichtbar werden, wenn Sie aufschreiben, was Sie gegessen haben und wie es Ihnen geht. Dies hilft Ihnen dabei, beim Essen die richtigen Veränderungen vorzunehmen.

Wer seine Ernährung umstellen und dafür einen deutlichen Schnitt machen möchte, könnte z. B. zusätzlich eine Fastenkur in Erwägung ziehen. Heilfasten ist zwar eine radikale, aber nachweislich hilfreiche Methode, einen Entzündungsprozess zum Erliegen zu bringen. Durch den Verzicht auf feste Nahrung nehmen Sie auch keine entzündungsfördernden Stoffe auf. Das gönnt Ihrem Körper eine Pause und kann auch ein guter Einstieg für eine Ernährungsumstellung sein.

Bitte besprechen Sie eine mögliche Ernährungsumstellung oder Fastenkur mit Ihrem behandelnden Arzt.



PRAXISTIPP

Ernährungsberatung und Fasten

Die Beratung zertifizierter Ernährungsberater wird bei Verordnung durch den Arzt von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Links zu zertifizierten Ernährungsberatern und zum Fasten:

www.vfed.de/de/fachkräfte-suche/fachkräfte-suche →



← www.dge.de/service/ernaehrungsberater-dge

www.fastenakademie.de →



← www.fasten-wander-zentrale.de

Literaturtipp:

„Gesund durch Fasten“ Dr. Thomas Rampp,
Dipl.oec.troph. Sabine Pork



ERKRANKUNGEN BEI LUPUS

Da bei Lupus erythematodes ein Risiko für bestimmte Begleiterkrankungen besteht und auch verschiedene Organe betroffen sein können, ist es wichtig, diese vorbeugend oder auch therapeutisch im Ernährungsplan mit zu berücksichtigen.



RISIKO: HERZ-KREISLAUFERKRANKUNGEN

Da Arteriosklerose und koronare Herzerkrankungen als Folgeerkrankungen einer entzündlichen rheumatischen Erkrankung auftreten können, sind Sie mit dieser Broschüre im doppelten Sinne gewappnet. Die Empfehlungen gelten gleichzeitig für eine antientzündliche wie auch herzgesunde Ernährung.

Kurz zusammengefasst bedeutet das: Die Ernährung sollte fett- und cholesterinarm sein und wenig Zucker, Salz und Alkohol beinhalten. Vorteilhaft sind Gemüse, Obst und ballaststoffreiche Vollkornprodukte sowie der Verzehr von Fisch und hochwertigem Pflanzenöl, insbesondere Olivenöl.



Nicht vergessen: auch Bewegung und eine möglichst stressarme Lebensweise sind wichtig für Herz und Kreislauf.



PRAXISTIPP

Weniger Salz ist gut für das Herz

Salz ist für unseren Körper lebensnotwendig. Ein Zuviel aber schadet. Empfohlen wird eine Menge von 5–6 g/Tag. Das ist etwa ein gestrichener Teelöffel voll. Tatsächlich wird aber mehr als das Doppelte verzehrt. Bluthochdruck und arteriosklerotische Erkrankungen sind die Folge.

Wenn Sie bei der Zubereitung Ihrer Speisen reichlich Kräuter und Gewürze (ohne Salzzusatz) verwenden, können Sie eine Menge Salz einsparen. Und das ohne Geschmackseinbußen. Probieren Sie es einfach einmal aus.

RISIKO OSTEOPOROSE

Sowohl die Einnahme von Cortison als auch Bewegungsmangel erhöhen das Risiko, an Osteoporose zu erkranken.

Die Versorgung mit Calcium – der Tagesbedarf liegt bei 1000 mg – ist deshalb besonders wichtig. Besonders calciumreiche Lebensmittel sind Milchprodukte, aber auch grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten sowie calciumreiche Mineralwässer. Ergänzt werden kann der Speiseplan zudem durch die neuen Produkte Quinoa, Amaranth und Chia. Sie sind ebenfalls reich an Calcium.

Übrigens: Alkohol, Zigarettenrauchen und Phosphate, z. B. in Cola-Getränken und Schmelzkäse, wirken sich negativ auf die Knochenstabilität aus.

Wichtig zu wissen ist auch: Die Vitamin-D- und Vitamin-K-Versorgung muss stimmen, damit das Calcium in die Knochen eingelagert wird.

Vitamin K ist vor allem in grünen Gemüsen und Kräutern enthalten. Für Vitamin D ist unsere Nahrung kein Garant einer ausreichenden Versorgung. In erster Linie wird das Vitamin D in der Haut gebildet. Allerdings nur, wenn genügend Sonneneinstrahlung auf die Haut trifft.

Deshalb: Lassen Sie Ihren Vitamin-D- und Vitamin-K-Spiegel im Blut überprüfen.



PRAXISTIPP

Zusätze in Lebensmitteln

Bestimmte E-Nummern geben Hinweis auf phosphathaltige Zusätze in Lebensmitteln. Schauen Sie vor dem Kauf immer auf die Verpackung.

Lebensmittel mit folgenden E-Nummern sollten Sie besser meiden:

E322, E338-341, E343, E450a-c, E540, E543-544.

RISIKO: NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN UND ALLERGIEEN

Häufig gehen Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien mit rheumatischen Autoimmunerkrankungen einher.

Laktose, Fruktose, Gluten sind Vertreter in Lebensmitteln, die Unverträglichkeiten hervorrufen können. Für allergische Reaktionen sind oft Eiweißbestandteile oder Zusatzstoffe verantwortlich.

Diese Erkrankungen müssen vom Arzt abgeklärt werden, um sie dann in der Ernährungstherapie berücksichtigen zu können.



ORGANBETEILIGUNGEN

Zieht der Lupus z. B. die Nieren in Mitleidenschaft, wird die richtige Nahrungsauswahl entscheidend für den Krankheitsverlauf. Es geht in diesen Fällen darum, die Nierenfunktion zu schonen oder auch das Fortschreiten der Nierenerkrankung zu bremsen.

Für die Ernährung sind dann die Empfehlungen bei Nierenerkrankungen relevant, die, in Abhängigkeit vom Krankheitsstadium und den medizinischen Parametern, unterschiedlich sein können. Bitte konsultieren Sie deshalb einen Nephrologen und lassen Sie sich ernährungstherapeutisch beraten.

Auch wenn bei Ihnen andere Organe oder Körpersysteme betroffen sind, suchen Sie Rat bei Ihrem Arzt und klären Sie, welche weiteren Behandlungsmöglichkeiten neben der medikamentösen Therapie bestehen.



Wir hoffen, es ist uns gelungen, Ihnen zu zeigen, welches große Potenzial in der eigenen Ernährung liegt, um positiv auf das Krankheitsgeschehen beim entzündlichen Lupus einzuwirken.

Wenn wir Sie für eine Ernährungsumstellung gewinnen konnten, beginnen Sie schrittweise. Sie werden sehen, dass gesundes Essen und Trinken und dessen Zubereitung gar nicht schwer ist, viel Spaß macht und sehr lecker und genussreich sein kann. Die praxistauglichen Tipps und Rezepte helfen Ihnen sicher dabei. Warum nicht auch einmal in einem Workshop mit Gleichgesinnten gemeinsam kochen und einen unterhaltsamen Abend verbringen?

Bei Ihren Vorhaben wünschen wir Ihnen jedenfalls gutes Gelingen und viele schöne Erfahrungen!

Herausgeber

klarigo –
Verlag für Patientenkommunikation oHG
Bergstraße 106 a
64319 Pfungstadt
www.klarigo.eu

Idee, Konzeption und Text

klarigo – Patricia Martin, Kim Zulauf

Text

Martina Schneider

Die klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG ist bestrebt, vollständige, aktuelle und inhaltlich zutreffende Informationen in dieser Broschüre zusammenzustellen. Gleichwohl kann keinerlei Gewähr für die Vollständigkeit, Aktualität oder inhaltliche Richtigkeit der dargestellten Informationen übernommen werden. Sollten Sie Fragen zu medizinischen oder gesundheitlichen Aspekten haben, die in der vorliegenden Broschüre thematisiert werden, oder auf Basis der in der vorliegenden Broschüre enthaltenen Informationen medizinisch oder gesundheitlich relevante Entscheidungen treffen wollen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder eine sonstige hierfür qualifizierte Auskunftsstelle. Sofern über Quellenangaben oder Empfehlungen für weiterführende Informationen auf andere Druckwerke, Internetseiten oder sonstige Informationsquellen verwiesen wird, haftet die klarigo – Verlag für Patientenkommunikation

oHG in keiner Weise für dortige Darstellungen. Diese Broschüre oder Auszüge dieser Broschüre dürfen nicht ohne schriftliche Einwilligung des Verlages in irgendeiner Form mit elektronischen oder mechanischen Mitteln reproduziert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Alle Rechte vorbehalten.

Quellenangaben Fotos: Titel/S. 2: Foxys_forest_manufacture/istockphoto.com; S.8: dionisvero/istockphoto.com; S.11: Alter_photo/istockphoto.com; S.12: baibaz/istockphoto.com; S.13: karandaev/istockphoto.com, Vera_Petrulina/istockphoto.com; S.16: Floortje/istockphoto.com; S.18: Magone/istockphoto.com; S.19: puhimec/istockphoto.com; S.20: OksanaKiian/istockphoto.com; S.21: baibaz/istockphoto.com; S.22: Floortje/istockphoto.com; S.23: KarinaUrmantseva/istockphoto.com; S. 24: eskymaks/istockphoto.com; S.25: Vaara/istockphoto.com; S.26: baibaz/istockphoto.com; S.27: subjug/istockphoto.com; S.28: LightFieldStudios/istockphoto.com; S.29: Halfpoint/istockphoto.com; S.30: baibaz/istockphoto.com; S.31: kajakiki/istockphoto.com, Tatiana Volgutova/istockphoto.com; S.33: ferrantraite/istockphoto.com; S.34: Django/istockphoto.com; S.35: dianazh/istockphoto.com; S.36: Tsuji/istockphoto.com; S.37: chameleonseye/istockphoto.com; S.38: anatchant/stock.adobe.com

Diese Broschüre wurde mit Unterstützung von GlaxoSmithKline erstellt. GlaxoSmithKline hat keinerlei Einfluss auf den Inhalt der Broschüre genommen.

© klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG, Pfungstadt
3. Auflage, 2023

GSK

