

Rheumagesund ernähren – Sie müssen nicht immer streng mit sich sein!

Eine Ernährungsumstellung muss nicht gleich Verzicht bedeuten. Besser ist die Devise: Alles in Maßen, das gilt vor allem für ungesunde Fette. Hier ein paar Tipps:

- **Fleisch und Wurst:** Reduzieren Sie Ihre Fleischmahlzeiten auf maximal zwei pro Woche. Entscheiden Sie sich für Geflügel oder mageres Rindfleisch. Bevorzugen Sie beim Einkauf von Wurst gekochten Schinken, Putenbrust oder Corned Beef.
- **Fisch:** Gesunde und entzündliche Fette finden Sie in frischem Seefisch, wie Hering und Lachs.
- **Käse und Milch:** Ihre neue Lieblingskäsesorte ist ein fettarmer Käse mit maximal 30 % F. i. Tr., z. B. Hüttenkäse oder Harzer Käse. Verzichten Sie aber nicht gänzlich auf Milchprodukte, sie liefern wichtiges Kalzium für die Stabilität Ihrer Knochen.
- **Schwarzer Tee und Kaffee:** Beides ist nicht verboten, achten Sie jedoch darauf, nicht mehr als vier Tassen am Tag zu sich zu nehmen. Probieren Sie alternativ ungesüßten Früchtetee. Selbstgemachte Fruchtshakes enthalten wertvolle Ballaststoffe und Vitamine – auch sie eignen sich für einen fitten Start in den Tag.
- **Alkohol:** Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die für Sie geeignete Menge Alkohol. Er kann einschätzen, welche Wechselwirkungen mit Ihren Medikamenten eintreten können.
- **Getreide:** Brot, Gebäck und Teigwaren verdauen Sie am besten in Vollkornoder Dinkelvarianten. Die halten länger satt und sind gesünder als Weizenmehl.

- Vermeiden Sie ein Übermaß an raffiniertem Zucker und süßen Sie Getränke oder Dressings stattdessen mit Honig.
- Sparen Sie Weißmehl ein, verwenden Sie stattdessen Produkte aus Vollkornmehlen.
- Ersetzen Sie Eiernudeln und Spätzle durch Hartweizennudeln.
- Trinken Sie ausreichend frisches Wasser.
- Und nicht zuletzt: Achten Sie darauf, was Ihnen guttut und gönnen Sie sich Ihre Genussmomente.

Küchentipps

Sie kennen das sicher: An manchen Tagen scheint es Ihnen unmöglich, sich in die Küche zu stellen und Gemüse zu schnippeln. Wenn die Beine schmerzen oder die Fingergelenke angeschwollen sind, macht aufwendiges Kochen wenig Freude. Suchen Sie sich an solchen Tagen einfache Gerichte aus, aber streichen Sie das Essen bitte nicht vollständig von Ihrem Tagesplan. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ein gleichbleibender Tagesrhythmus sehr förderlich für das Wohlbefinden ist. Dazu gehört nicht nur die regelmäßige Einnahme Ihrer Medikamente, sondern auch, zu festen Zeiten zu essen.

Tipps für das Arbeiten in der Küche

Im Laufe der Jahre habe ich einige Tipps zusammengetragen, die mir – und auch Ihnen – das Zubereiten von Mahlzeiten, das Kochen und Backen erleichtern.

Bügelstuhl/Drehstuhl Wenn Sie nicht gut zu Fuß sind, setzen Sie sich. In meiner Küche steht für „schlechte Tage“ ein ergonomischer Drehstuhl, den ich mir vor die Arbeitsfläche oder an den Herd ziehen kann. Auch Bügelstühle oder Stehhilfen machen das Arbeiten am Herd leichter.

Verdickte Griffe Küchenutensilien mit verdickten oder ergonomischen Griffen unterstützen Sie beim Greifen, Rühren und Schneiden.

Winkelgriffe Spezielle Messer mit Winkelgriffen erleichtern das Schneiden bei fehlender oder eingeschränkter Greifkraft. Deckelöffner/Flaschenöffner mit Hebelwirkung Schraubverschlüsse an Flaschen oder Gläsern können manchmal zum unüberwindbaren Hindernis werden. Weniger Kraftaufwand benötigen Sie bei der Verwendung von speziellen Flaschenöffnern mit Hebelwirkung. Auch Dosen- und Flaschenöffner, die zuerst das Vakuum aufheben, sind sehr praktisch.

Elektrische Küchenhelfer Es macht Spaß, mit den Händen zu arbeiten, einen Teig zu kneten oder einen Kuchen zu rühren, solange die Hände nicht schmerzen. Elektrische Mixer, Dosenöffner, Küchenmaschinen, Teigpressen etc. erleichtern das Arbeiten, wenn Sie rheumatische Finger und Handgelenke haben.

Brettchen mit Einfassung Sie helfen beim Schneiden von Gemüse, Brot etc., insbesondere wenn Sie einhändig arbeiten müssen.

Rutschfeste Matten Es gibt Backmatten und Platzsets, die auf glatten Oberflächen haften

und Ihnen damit das Arbeiten erleichtern.

Scharfe Messer Je weniger Druck Sie auf ein Messer ausüben müssen, desto weniger Kraftaufwand benötigen Sie. Gute, scharfe Messer gehören in jede Küche.

Gemüse- und Obstschäler Schälen Sie Obst und Gemüse mit dem Sparschäler statt mit dem Messer. Achten Sie auf die verschiedenen Varianten und probieren Sie aus, womit Sie am besten zurechtkommen.

Leichtes Geschirr Natürlich sind Töpfe und Pfannen aus Gusseisen schön und eine möglichst plastikfreie Küche ist erstrebenswert. Ersetzen Sie jedoch unnötig schwere Teile, die Sie ständig in Gebrauch haben, durch leichte Alternativen.

Höhe und Tiefe In jeder Küche fallen Dinge zu Boden oder man muss sich auf die Zehenspitzen stellen, um an den obersten Schrank zu gelangen. Für diese Fälle gibt es im Sanitätshaus Greifhilfen und Trittstufen.

Gefäße und Aufbewahrungsdosen Lagern Sie Ihre Vorräte in Gefäßen, die leicht zu öffnen und zu schließen sind.

Tipps für die Einrichtung Ihrer Küche

- Entscheiden Sie sich für Schubladen statt Türen sowie für Apothekerschränke. Diese erleichtern den Zugriff auf Geschirr und Lebensmittel ungemein.
- Bringen Sie die Arbeitsplatte in einer Höhe an, die auf Sie zugeschnitten ist.
- Lagern Sie schwere Gerätschaften nicht zu tief oder weit unten im Schrank.
- Verstauen Sie Wichtiges in direkter Nähe zur Kochstelle.
- Platzieren Sie den Backofen, den Grill und die Mikrowelle auf einer für Sie angenehmen Arbeitshöhe.



111 REZEPTE FÜR MENSCHEN MIT RHEUMA

Ein Leben mit Rheuma heißt nicht, dass man auf alles verzichten muss. Auf den folgenden Seiten finden Sie viele leckere Rezepte, die sowohl Ihrem Körper als auch Ihrer Seele guttun. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie wichtige Nährstoffe und Antioxidantien enthalten, fett- oder kalorienarme Alternativen darstellen und gänzlich ohne Zusatzstoffe auskommen, da Sie sie selbst zubereiten. Lassen Sie sich inspirieren.

FRÜHSTÜCK

Pancakes mit Beeren

Reich an Vitamin B12

Eine Portion enthält

276 kcal (1159 kJ)
35 g Kohlenhydrate
5,8 g Ballaststoffe
10 g Fett

10,5 g Eiweiß
163 mg Kalzium
Vitamin B12

Zutaten für 4 Portionen

2 Eier

20 g Puderzucker

1 Vanilleschote

200 g Buttermilch

½ TL Natron

3 EL Rapsöl

150 g Dinkelvollkornmehl

2 TL Backpulver

200 g Beeren (z. B. Heidelbeeren, Himbeeren)

Ahornsirup oder Puderzucker nach Belieben

Zubereitung

- 1 Eier mit gesiebttem Puderzucker verrühren. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und zur Eimasse geben. Buttermilch, Natron, 2 EL Rapsöl, Mehl und Backpulver mit einem Mixer unter die Eiermasse rühren. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen.
- 2 Die Beeren waschen und verlesen, wenn nötig klein schneiden.
- 3 Etwas Öl in eine beschichtete Pfanne geben und erhitzen. 3 bis 4 Teigkleckse hineingeben, mit einigen Beeren belegen, die Pancakes bei schwacher Hitze goldbraun backen, dann vorsichtig wenden. Die obere Seite nicht mehr lange backen, da die Beeren sonst matschig werden.
- 4 Nach Belieben Puderzucker oder Ahornsirup über die fertigen Pfannkuchen geben.

Granola

Gesunder Start in den Tag

Eine Portion enthält

203 kcal (852 kJ)

22 g Kohlenhydrate

1,5 g Ballaststoffe

10,8 g Fett

4 g Eiweiß

29 mg Kalzium

Zutaten für 10 Portionen

50 g Butter

75 g Honig

50 g Cranberrys

½ TL Salz

1 Pck. Vanillezucker

75 g zarte Haferflocken

75 g kernige Haferflocken