

**BESSERESSEN**  
PRAXIS FÜR ERNÄHRUNG

Kleine Ernährungsschule  
Basis-Ernährung bei  
rheumatischen  
Erkrankungen

19.09.2024

[www.besseressen.ch](http://www.besseressen.ch), Seilerstrasse 8, 3011 Bern, Tel. 031 351 77 33



# Céline Sommer

- Ernährungsberaterin BSc, BFH seit 2019
- BesserEssen, Praxis für Ernährung
- Beratungen zu diversen Krankheitsbildern wie Adipositas, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Diabetes, rheumatische Erkrankungen u.v.m.
- 2010-2015 Fachfrau Gesundheit in verschiedenen Alters- und Pflegeheimen
- Interessen: Kochen/Backen, Velofahren, Schwimmen

# Ablauf

17.00 – 18.00 Uhr

- Merkmale Rheumatische Erkrankungen und Einfluss Ernährung
- Basis-Ernährung: die neue Lebensmittelpyramide
- Spezifische Faktoren in der antientzündlichen Ernährung
- Umsetzung im Alltag, praktische Beispiele

18.00 – 18.30 Uhr

- Diskussion, Fragen klären, Häppli degustieren

# Rheumatische Erkrankungen

- Vielzahl verschiedener Krankheiten
- Betreffen den Bewegungsapparat (Gelenke, Knochen, Muskeln, Sehnen, Bänder)
- Gekennzeichnet durch Entzündungen, Schmerzen, degenerative und chronische Verläufe
- Beispiele sind rheumatoide Arthritis (RA), Gicht, Osteoporose, Fibromyalgie u.v.m.



# Einfluss Ernährung

- Bedarfsdeckende Ernährung
- Entzündungshemmende- und –fördernde Faktoren
- Gesundes Körpergewicht anstreben: Gelenke entlasten, Muskelmasse aufbauen

## Ziel:

- Nährstoffbilanz verbessern (Immunsystem, Muskeln, Knochen usw.)
- Schmerzen lindern
- Therapie ergänzen
- Verlauf positiv unterstützen

# Basis-Ernährung

- Die Lebensmittelpyramide – was ist neu?



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

# Spezifische Faktoren in der antientzündlichen Ernährung

## Fettqualität

- Omega 6 Fettsäuren reduzieren: verringerte Bildung von Entzündungsförderer
  - Linolsäure: Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl
  - Arachidonsäure: Fleisch, Butter, Milch, Milchprodukte, Eigelb
- Omega 3 Fettsäuren steigern: erhöhte Bildung von Entzündungshemmer
  - Alpha-Linolensäure (ALA) als pflanzliche Vorstufe: Leinsamen, Hanf, Raps, Weizenkeime, Baumnüsse und daraus hergestellte Öle
  - EPA und DHA: Fisch oder Fischöl- und Algenkapseln

# Spezifische Faktoren in der antientzündlichen Ernährung

Sekundäre Pflanzenstoffe: Natürliche Farb-, Duft- und Geschmacksstoffe:

- Gemüse
- Früchten
- **Kräutern**
- **Gewürzen**
- Nüssen
- Vollkornprodukten
- Hülsenfrüchten





# Spezifische Faktoren in der antientzündlichen Ernährung

## Pro- und Präbiotika für ein gutes Mikrobiom

- Probiotika: lebende Bakterien in fermentierten Produkten
  - Sauerkraut, Kimchi
  - Nature Joghurt
  - Kefir
  - Tofu
- Präbiotika: Nahrungsfasern (Futter für die Bakterien):
  - Gemüse, Früchte
  - Vollkornprodukte
  - Nüsse, Kerne, Samen

# Umsetzung im Alltag

- Wie setze ich diese Empfehlungen nun im Alltag um?
- Auftrag: Zusammenstellen von Mahlzeitenideen bei rheumatischen Erkrankungen.



# Mahlzeitenideen

- Frühstück:
- Hauptmahlzeiten warm:
- Hauptmahlzeiten kalt:
- Zwischenmahlzeiten/Snacks:

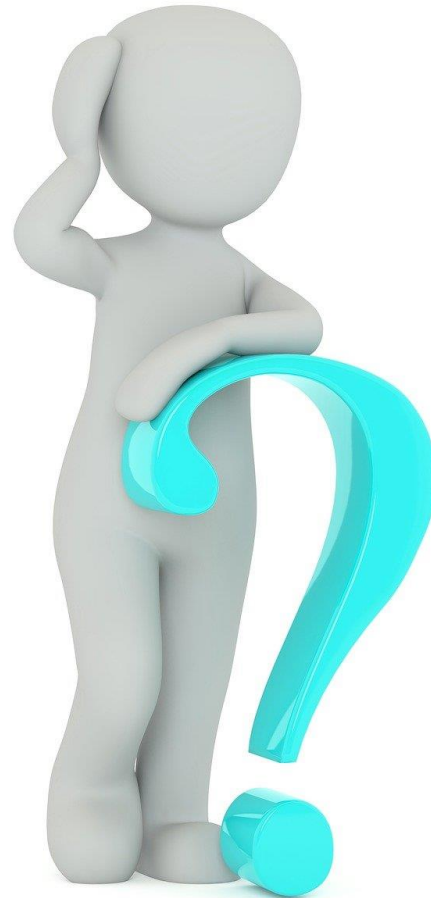
# Zusammenfassung

- Lebensmittelpyramide als Basis
- Hohe Aufnahme von pflanzlichen Lebensmitteln
- Farbig und abwechslungsreiche Ernährung
- Reduzierte Aufnahme von Fleisch, geeignete Proteinquellen wie fettarme Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Eier, Fisch, Tofu einbauen
- Gute Fettqualität (Omega 6 reduzieren, Omega 3 erhöhen)
- Regelmässiger Einsatz von fermentierten Lebensmitteln

# Zielsetzung



# Fragen?



**BESSERESSEN**  
PRAXIS FÜR ERNÄHRUNG

# Ofengemüse mit Kichererbsenpüree

BESSERESSEN  
PRAXIS FÜR ERNÄHRUNG

Für 2 Personen: 250g Kürbis, 200g Karotten, 200g Pastinaken, 200g Randen in ca. 1cm dicke Stücke schneiden, 1 Knoblauchknolle halbieren. Alles in einer Schüssel mit 3EL raffiniertes Olivenöl, 1EL Zitronensaft, 4 zerzupfte Thymianzweige und Salz/Pfeffer vermischen.

Die Gemüsemischung auf einem mit Backpapier belegtes Blech in der unteren Hälfte des Ofens bei 220°C für 35min garen.

Inzwischen 1 Dose abgetropfte Kichererbsen mit 1 gehackten Zwiebel und 1 gehackter Knoblauchzehe in 1EL raffiniertem Olivenöl andünsten und danach 1 Dose abgetropfte Kichererbsen (240g) und 5EL Gemüsebouillon dazu geben, 10min dünsten. Danach von der Platte nehmen und fein pürieren, mit Salz/Pfeffer und wenig Zitronensaft abschmecken.

Alles zusammen servieren – ä Guete! Quelle: Die Ernährungs Docs, Starke Gelenke

# Quellen

- <https://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/schweizer-lebensmittelpyramide/>
- <https://www.rheumaliga.ch/medien/genuss-mit-wirkung>
- <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen.html>
- <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/10/2991>
- <https://pixabay.com/de/> (Bilder)



# Kontakt

BESSERESSEN – Praxis für Ernährung

Brigitte Buri und Céline Sommer

Ernährungsberaterinnen BSc, SVDE

Seilerstrasse 8

3011 Bern

031 351 77 33

[info@besseressen.ch](mailto:info@besseressen.ch)

[www.besseressen.ch](http://www.besseressen.ch)