

- [Der Ernährungskreis](#)
- [Empfehlung für eine ausgewogene Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen](#)
- [Eliminationsdiät](#)
  - [Was bezweckt die Eliminationsdiät ?](#)
  - [Wie erfolgt die Eliminationsdiät ?](#)
  - [Protokollvorschlag](#)
  - [Schmerz und Befindlichkeitseinschätzung](#)
- [Purinarme Kost \( bei Gicht oder Hyperurikämie \)](#)
- [Die Rheumadiät](#)
- [Calciumreiche Kost](#)
- [Zur Gewichtreduktion geeignete Lebensmittel](#)
- [Zur Gewichtreduktion ungeeignete Lebensmittel](#)

Im Rahmen eines stationären Aufenthaltes bieten wir eine qualifizierte persönliche Diät- und Ernährungsberatung an. Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass telefonisch keine Ernährungsberatung erfolgen kann.

## Der Ernährungskreis

Bei der richtigen Auswahl hilft Ihnen der Ernährungskreis. Er teilt die Lebensmittel in 7 Gruppen ein :



Wenn Sie Ihre Lebensmittel in der richtigen Menge aus allen 7 Gruppen, besonders aus den Gruppen 1 - 5 auswählen und auf Frische und Abwechslung achten, ernähren Sie sich vollwertig. Essen Sie weniger Lebensmittel aus den Gruppen 6 und 7. Wechseln Sie vor allem bei der Wahl von Lebensmitteln aus der Gruppe 6 konsequent ab.

## Empfehlung für eine ausgewogene Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen ( mit ca. 1.800-2.000 Kcal )

	Lebensmittel	Verzehrempfehlung
1.	Brot :	Täglich 5 Scheiben Brot (ca. 250 g) oder 3 Scheiben Brot und 50 g Getreideflocken. Kartoffeln täglich 250 g (3-4 mittelgroß) oder 150 g eifreie Nudeln oder gekochter Reis.
2.	Gemüse und Hülsenfrüchte:	Täglich 1 Portion Gemüse (ca. 200 g). Täglich 1 Portion Rohkost (ca. 100 g).
3.	Obst :	Täglich 2 Portionen Obst (ca. 250 g).
4.	Getränke :	Täglich 1,5 l Flüssigkeit, z. B. calciumreiches Mineralwasser, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte, Tee, Kaffee.
5.	Milch :	Täglich 1/4 l fettarme Milch, Buttermilch, Joghurt, etc. und 2 Scheiben (ca. 100 g) fettarmen Schnittkäse 30% F. i. Tr. oder 80 g Schnittkäse und 50 g Frischkäse.
6.	Fleisch :	Wöchentlich höchstens 1-2 Portionen mageres Fleisch oder magerer Wurst, maximal 100-125 g pro Portion

		oder magere Wurst, maximal 100-125 g pro Portion. Wöchentlich 1-2 Portionen Seefisch, maximal 150 g pro Portion. Wöchentlich max. 2 Eier.
7.	. Fette	Täglich höchstens 40 g Streich- und Kochfett, z. B. ca. 1 Eßlöffel Pflanzenmargarine ungehärtet mit einem hohen Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren und ca. 2 Eßlöffel Sonnenblumenöl.

**Diese Empfehlung ist für eine calciumreiche, purinarmer und cholesterinarme Kost ebenfalls geeignet.**

Wird die Fettmenge um die Hälfte reduziert und besonders bei der ersten Lebensmittelgruppe auf Hunger und Sättigung geachtet, so ist diese Empfehlung auch zur langsamen Gewichtsreduktion geeignet.

### Was bezweckt die Eliminationsdiät ?

Die Unverträglichkeit von bestimmten Lebensmitteln ist ein häufiges Problem. Oft sind den betroffenen Menschen Ihre speziellen Problemnahrungsmittel gar nicht bekannt, da Beschwerden fehlerhaft auf ganz andere Ursachen zurückgeführt werden.

Oft treten nämlich die Symptome der Unverträglichkeit erst spät nach der Nahrungsaufnahme auf. Oder die Symptome beziehen sich gar nicht auf den Magen-Darm-Trakt, sondern es treten Hautveränderungen oder vermehrte Gelenkschmerzen auf.

Um diese Nahrungsmittel zu identifizieren, damit sie in Zukunft vermieden werden können, wurde die Eliminationsdiät entwickelt. Gleichzeitig ist sie auch eine gute Methode, um Gewicht zu reduzieren.

### Wie erfolgt die Eliminationsdiät ?

Die **ersten 3 Tage** besteht die Kost nur aus folgenden Lebensmitteln :

**Reis, Sonnenblumenöl, eine Sorte Tee, Mineralwasser.**

Wird der Reis abgelehnt, können auch Kartoffeln gegeben werden.

Am **4. und 5. Tag** werden folgende Lebensmittel zusätzlich in den Speiseplan aufgenommen :

**Roggenbrot, Kartoffeln oder Reis, milchfreie Diätmargarine, Eisbergsalat, Essig, Salz.**

Treten hierbei Beschwerden auf, oder es ist eine erhebliche Gewichtszunahme zu verzeichnen, müssen die Lebensmittel zurückgenommen und einzeln probiert werden.

Am **6. und 7. Tag** wird eine **Gemüsesorte** dazugegeben, z. B. grüne Bohnen oder Möhren.

Am **8. und 9. Tag** wird eine **Obstsorte** oder ein **Milchprodukt** dazugegeben.

Usw.

Es wird immer 2 Tage die gleiche Kost gegeben, dann ein neues Lebensmittel zugeführt, welches wiederum 2 Tage ausprobiert wird. Treten keine Beschwerden auf, können die neuen Lebensmittel in den täglichen Speiseplan aufgenommen werden.

Das Ziel ist eine ausgewogene Mischkost unter Ausschluß der unverträglichen Lebensmittel.

### Rahmenbedingungen :

Der Patient muß sich täglich auf einer Waage mit einer 100 g - Skala wiegen und dieses Gewicht protokollieren.

Ebenso müssen die Lebensmittel, die neu hinzukommen protokolliert werden, sowie die Schmerzintensität, Befindlichkeit, Steifigkeit und sonstige Besonderheiten wie z. B. Blähungen oder Durchfall etc.

### Protokollvorschlag

Testtag	Lebensmittel	Folgetag	Gewicht	Befinden	Schmerzen	Steifigkeit	Sonstiges

... usw. [Hier finden Sie den Protokollvorschlag zum Ausdrucken!](#)

## Schmerz- und Befindlichkeitseinschätzung

Schmerzen	Befinden	Steifigkeit	Sonstiges
Ich habe keine Schmerzen 0	Mir geht es sehr gut 0	0 Min.	
1	1	5 Min.	Durchfall
2	2	10 Min.	oder
3	3	20 Min.	Blähung
4	4	30 Min.	oder
5	5	45 Min.	schlechter Schlaf
6	6	1 Std.	oder
7	7	2 Std.	Hautveränderungen
8	8	3 Std.	oder
9	9	4 Std.	???
Die Schmerzen sind unerträglich	Mir geht es miserabel	länger als 4 Std.	

Bitte wählen Sie...

Überarbeitet vom [Deutschen Medizin Forum](#)