

SVEN-DAVID MÜLLER • CHRISTIANE WEISSENERGER

Das große Kochbuch gegen Rheuma

Alle wichtigen Informationen für eine
entzündungshemmende Ernährung

140
neue Rezepte
für die ganze
Familie

humboldt

Sven-David Müller • Christiane Weißenberger

Das große Kochbuch gegen Rheuma

- Alle wichtigen Informationen für eine entzündungshemmende Ernährung
- 140 neue Rezepte für die ganze Familie

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-333-4 (Print)
ISBN 978-3-86910-340-2 (PDF)
ISBN 978-3-86910-341-9 (EPUB)

Fotos:

Titelbild: Laura Adani – Stocksy.com

123rf.com: Mariia Komar: 29; David Pimborough: 35; Antonio Munoz Palomares: 41; Elena Elisseeva: 43, 65, 76; Dmytro Sukharevskyy: 46; Olha Afanasieva: 47; Tracy Hebden: 48; Sabina Schaaf: 54;

Norman Kin Hang Chan: 69; Corinna Gissemann: 70, 182; Mara Zemgaliete: 71; Yana Gayvoronskaya: 98;

lisa870: 106; Monika Adamczyk: 108; Lilyana Vynogradova: 143; Olga Kriger: 150; Roman Shyshak: 153;

Daphoto: 172; Inspirestock International: 183

Fotolia.com: Johanna Mühlbauer: 15; Photocrew: 18; Wissmann Design: 24; Cogipix: 30; Mara Zemgaliete: 32;

Pawel Strykowski: 33, 41; Andreas Franke: 37; Corinna Gissemann: 38, 75; cook_inspire: 40;

Doris Heinrichs: 42; Barbara Pheby: 45; anna liebiedieva: 57; unpict: 58; Stephen Vickers: 80; vanillaechoes: 89;

Simone Andress: 97; VL@D: 101; Brebca: 102; Subbotina Anna: 103; JJAVA: 111; gudrun: 123; Udo Kroener: 149;

Yvonne Bogdanski: 151; Robert Anthony: 162; HLPhoto: 171; emmi: 173; Patrizia Tilly: 178; Christian Jung: 179

iStockphoto.com: HandmadePictures: 32; Piotr Rzeszutek: 34; Xxmmxx: 51; Robert Linton: 166;

LauriPatterson: 174

Ingo Wandmacher: 16, 19, 21, 23, 27, 44, 49, 53, 55, 61, 63, 73, 79, 81, 83, 85, 89, 93, 105, 109, 113, 119, 121, 127, 135, 145, 161, 165, 169, 175, 177, 187

Abkürzungen:

EL = Esslöffel	kJ = kJ (4,18 kJ = 1 Kilokalorie)
g = Gramm	l = Liter
geh. = gehäuft	mg = Milligramm
gem. = gemahlen	ml = Milliliter
ger. = gerieben	Msp. = Messerspitze
getr. = getrocknet	Pck. = Päckchen
kcal = kcal	TK = tiefgekühlt
kg = Kilogramm	TL = Teelöffel

2., aktualisierte Auflage

© 2015, 2018 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Verlag und Autoren übernehmen keine Haftung für Produkteigenschaften, fehlerhafte Anwendung oder bei eventuell auftretenden Schadensfällen. Jeder Benutzer ist zur sorgfältigen Prüfung der durchzuführenden Gesundheitshinweise verpflichtet. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Esther Gabler, Steinenbronn

Gestaltung: Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Umschlaggestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Inhalt



Vorwort	7
Volkskrankheit Rheuma	8
Die verschiedenen Rheumatypen	8
Die geläufigsten Rheuma-Medikamente	9
Die Ernährung umstellen – das ist jetzt wichtig	10
Ernährungsempfehlung für alle rheumatischen Erkrankungen	10
Ernährung bei chronischer Polyarthritits	12
Die ideale Kost: vegetarisch mit Fisch	16
Seien Sie nicht zu streng mit sich	17
Rezepte	19
Frühstück	19
Getränke und Smoothies	33
Vorspeisen und Snacks	49
Salate	63
Suppen	79
Saucen und Dips	97
Hauptgerichte	109
Hauptgerichte mit Fleisch	110
Hauptgerichte mit Fisch	120
Vegetarische Hauptgerichte	134
Beilagen	149
Abendessen	161
Desserts und Gebäck	177
Rezeptregister	188
Wichtige Adressen	190
Autoreninfo	191



Häufige Rheumaformen im Überblick

Die **chronische Polyarthrit**is ist eine Erkrankung, bei der es zu Entzündungen der Gelenkflüssigkeit und im weiteren Verlauf zur Zerstörung des Gelenkknorpels kommt. Zu Beginn sind meist die kleinen Fingergelenke betroffen. Typisch sind Bewegungsschmerzen und Gelenkschwellungen mit Morgensteifigkeit.

Beim **Morbus Bechterew** sind die Wirbelsäule, die Extremitätengelenke und die Sehnenansätze entzündlich verändert. Besonders nachts und morgens treten Rücken-, Gesäß- und Wirbelsäulenschmerzen auf. Im Laufe der Jahre kommt es zu einer zunehmenden Bewegungseinschränkung der Wirbelsäule.

Die **reaktive Arthritis** ist eine entzündliche Gelenkerkrankung, die nach bakteriellen Magen-Darm-Infekten oder Infekten der Harnwege auftreten kann. Etwa zwei bis sechs Wochen nach dem Infekt treten Gelenkentzündungen, vor allem in den Beinen, auf.

Eine **Psoriasis-Arthritis** tritt bei 10 bis 20 Prozent der Schuppenflechte-Patienten auf. Oft sind wenige Gelenke von Entzündungen betroffen.

Kollagenosen sind eine uneinheitliche Gruppe von bestimmten Autoimmunerkrankungen, die vorwiegend Bindegewebe und Blutgefäße betreffen.

Vaskulitiden sind Entzündungen der Blutgefäße. Folge dieser Gefäßentzündungen ist eine Schädigung der betroffenen Organe.

Die geläufigsten Rheuma-Medikamente

Aufgrund der vielfältigen Krankheitsformen des Rheumas gibt es auch eine Reihe unterschiedlicher Medikamente (Antirheumatika). Nachteil dieser Medikamente sind relativ häufig auftretende Nebenwirkungen teils schwerwiegender Natur. Mithilfe der Medikamente kann aber die Lebensqualität der Betroffenen entscheidend verbessert werden! Schmerzen werden gelindert, Entzündungsprozesse verlangsamt und der Krankheitsverlauf günstig beeinflusst. Forschung und Entwicklung haben in den letzten Jahren im Bereich der Rheuma-Medikamente beachtliche Fortschritte gemacht. Für den Patienten heißt das: Es gibt auf dem Markt heute eine große Auswahl an wirksamen Präparaten, die eine echte Hilfe für das Leben mit der chronischen Erkrankung darstellen. Aktuell ordnet man die eingesetzten Arzneimittel in fünf Hauptgruppen ein:

- NSAR, nicht-steroidale Antirheumatika (entzündungshemmende Mittel, die kein Cortison enthalten)
- Cortisonpräparate
- Basistherapie, auch langwirksame Antirheumatika genannt (DMARDs)
- Biologika
- Analgetika (Arzneistoffe, die zur Schmerzbekämpfung eingesetzt werden)

Vordringliche Ziele der Therapie sind das Stoppen der Entzündung sowie die Schmerzlinderung. In der Praxis wird Ihr Arzt eine Medikamentenbehandlung speziell auf Sie zuschneiden.

Die Ernährung umstellen – das ist jetzt wichtig

Ernährungstherapie statt Medikamentenbehandlung – davon träumen viele Rheumatiker, die mit Nebenwirkungen zu kämpfen haben oder trotz Medikation unter starken Schmerzen leiden. Die richtige Ernährungsweise kann die Rheumatherapie beim Arzt leider nicht ersetzen, sie ist jedoch eine nebenwirkungsfreie, günstige – und genussvolle – Unterstützung im Kampf gegen die chronische Krankheit.

Ernährungsempfehlung für alle rheumatischen Erkrankungen

Erkrankungen des rheumatischen Formkreises sind keine ernährungsbedingten Erkrankungen wie Gicht, erhöhte Blutfettwerte oder Diabetes mellitus Typ 2. Bereits Hippokrates beschrieb jedoch Beziehungen zwischen der Ernährungsweise und dem Erkrankungsverlauf von Rheuma. Bei rheumatischen Erkrankungen gilt es zunächst einmal, auf folgende diätetische Gesichtspunkte achten:

Unbedingt Mangelzustände vermeiden

Gerade entzündlich-rheumatische Erkrankungen sind oft schwere Allgemeinerkrankungen, die den Körper insgesamt schwächen und mit erheblichen Gewichtsverlusten einhergehen können. Genauso, wie Sie Übergewicht vermeiden sollten, müssen Sie umgekehrt auch darauf achten, dass Sie nicht zu stark an Gewicht verlieren.

Also Vorsicht bei sogenannten „Rheuma-Diäten“, die oftmals „Weglass-Diäten“ sind (kein Fleisch, kein tierisches Eiweiß, kein Zucker etc.). Gerade bei Patienten, bei denen ohnehin schon das Risiko einer Mangelernährung besteht, sind diese Diäten nicht unproblematisch. Der Verzicht auf Zucker, Schokolade oder Schweinefleisch ist dabei noch das geringste Problem und im Regelfall unschädlich. Insbesondere eine strenge vegane Kost erfordert jedoch genaue Kenntnisse im Ernährungsaufbau, der Ernährungszusammenstellung und der Zubereitung, damit keine Mangelzustände auftreten und Muskelabbau, Schwächung des Immunsystems und Infektanfälligkeit vermieden werden.

Übergewicht auf jeden Fall vermeiden

Vor allem wenn gewichtstragende Gelenke wie Kniegelenke betroffen sind, sind diese durch verstärkte Belastung und Überbeanspruchung zusätzlich gefährdet. Da sich Patienten mit rheumatischen Erkrankungen wegen der Schmerzen häufig weniger bewegen und damit folglich weniger Kalorien verbrauchen, erhöht sich ihr Risiko für Übergewicht. Außerdem führt die Behandlung mit Hydrocortison und ähnlichen Medikamenten oft zu einer Gewichtszunahme. Denken Sie daran: Jedes Kilo zu viel belastet Ihren Bewegungsapparat. Eine Gewichtsreduktion ist für Sie als Rheumatiker der erste und wichtigste Schritt zur Schmerzreduktion!

Zielwert ist dabei ein Body-Mass-Index (BMI) zwischen 18,5 und 25. Dieser be-

rechnet sich aus Körpergewicht in kg geteilt durch Körperlänge in m² und wird wie folgt bewertet:

BMI ab 40:	starkes Übergewicht
BMI 30–39:	Übergewicht
BMI 26–29:	leichtes Übergewicht
BMI 18,5–25:	Ihr Gewicht ist in Ordnung
BMI <18,5:	Untergewicht

BMI-Rechner können Sie problemlos im Internet finden.

Nach jahrelangen Diskussionen darüber, wie man am besten abnimmt, ist heute klar, dass eine fettarme, aber nicht fettfreie Ernährung guten Erfolg verspricht. Ein Gewichtsverlust von 500 Gramm pro Woche bei einer Diät mit 1200 bis 1500 Kalorien ist dabei völlig ausreichend. Rheumapatienten sollten sich vor jeder Diät von einem Arzt oder Ernährungsexperten beraten lassen. Die Krankenkassen unterstützen solche Maßnahmen und benennen auch entsprechende Beratungsstellen.

Hierauf sollten Sie als Rheumatiker besonders achten:

Die direkte Energieversorgung des Körpers stammt aus **kohlenhydratreichen** Nahrungsmitteln wie Getreideprodukten, Gemüse, Salat, Kartoffeln und Obst. Mit Ausnahme von Zucker und Weißmehlprodukten sind kohlenhydratreiche Nahrungsmittel relativ kalorienarm, aber reich an wertvollen Ballaststoffen. Kohlenhydrate sind ideal für alle Menschen, die sich gesund ernähren möchten – und eine optimale Versorgung mit Nährstoffen und Vitaminen ist besonders wichtig, wenn Sie

Rheuma haben. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte. Außerdem sollten in jeder Mahlzeit reichlich Ballaststoffe aus Gemüse und Obst vorkommen, da diese das Halten des Gewichtes oder auch eine Diät unterstützen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, dass Kohlenhydrate bezogen auf den gesamten Energiebedarf eines Menschen den größten Anteil ausmachen sollten, nämlich täglich mehr als 50 Prozent der Energiemenge.

Nicht Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot oder Bananen sind die Dickmacher der Nation, sondern die großen Fleisch- und Wurstportionen, die auch den Arachidonsäure-Spiegel erhöhen. Damit führen sie bei Rheumatikern nicht nur zu Übergewicht, sondern verursachen außerdem Schmerzen. Im Gegensatz zu Fett machen Kohlenhydrate, die ja in allen pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen, nicht dick und enthalten keine Arachidonsäure.

Eiweiß dient dem Körper als Baustoff, beispielsweise für Muskulatur und Hormone. Rheumatiker decken ihren Eiweißbedarf am besten über pflanzliche Nahrungsmittel, fettarme Milchprodukte und insbesondere Fisch. Fisch ist doppelt gut, denn er enthält auch die für Rheumatiker so wichtigen Omega-3-Fettsäuren (siehe auch Seite 13).

Fett ist der energiereichste Nährstoff. Rheumatiker sollten ausschließlich hochwertige, Vitamin-E-reiche Pflanzenöle und Diät- oder Reformmargarine verwenden. Das ideale Pflanzenöl ist das Rapsöl, da es Omega-3- und Omega-6-Säuren im optimalen Verhältnis enthält. Gesund sind außerdem Lein- und Walnussöl. Aus frisch gepresstem, extra nativem Olivenöl haben Wissenschaftler des Monell Chemical Senses Center in Philadelphia eine

Substanz isoliert, die die gleichen pharmakologischen Eigenschaften wie Ibuprofen besitzt. Rheumatiker, insbesondere übergewichtige, sollten auch die „richtigen“ Fette nur sparsam einsetzen. Wenn Sie unter erhöhten Blutfetten leiden, sollten Sie pflanzliche Halbfettmargarine verwenden. Butter, Sahne und Schmalz fördern den Rheumaschmerz und sollten daher ganz gemieden werden.

Die richtigen Fette sind für Rheumatiker besonders wichtig, da sie den Schmerz deutlich vermindern können und dazu beitragen, die Medikamentendosis zu reduzieren (siehe auch Seite 13).

Richtig trinken bei Rheuma

Jeder Mensch sollte täglich mindestens 1,5 Liter trinken. Bei einer ballaststoffreichen Ernährung müssen es sogar zwei Liter sein. Besonders Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee sind hier zu empfehlen, denn zuckerreiche Limonaden und Cola-Getränke sind sehr kalorienreich. Von Kaffee, grünem Tee oder starkem Schwarztee sollten Sie täglich nicht mehr als vier Tassen trinken.

Besonders interessant für Rheumapatienten ist der grüne Tee, denn er enthält entzündungshemmende Inhaltsstoffe aus der Gruppe der Catechine. Es konnte nachgewiesen werden, dass durch diesen sekundären Pflanzenstoff der Entzündungsaktivator TNF- α in Knorpelzellen gehemmt werden kann. Wenn Sie Schmerzen haben, sollten Sie deshalb jeden Tag drei bis vier Tassen grünen Tee trinken. Noch mehr Polyphenole aus dem grünen Tee können in Ihrem Körper wirksam werden, wenn Sie den Saft einer frisch gepressten (Bio-)Zitrone in den Tee geben. Allerdings sollte der Tee dann nicht heißer als 70 Grad sein.

Mineralwasser versorgt Sie nicht nur mit Flüssigkeit, sondern auch mit lebensnotwendigen Mineralien, wie Calcium. Auch Gemüsesaft ist sehr gesund, wenn er nicht zu salzreich ist. Menschen, die unter entzündlichen oder degenerativen Gelenkerkrankungen leiden, sollten Getränke bevorzugen, die reichlich Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Das sind beispielsweise Obst- und Gemüsesäfte wie Kirsch- und Karottensaft.

Ernährung bei chronischer Polyarthrit

Patienten, die unter einer chronischen Polyarthrit leiden, können ihre Beschwerden verringern und gegebenenfalls Medikamente einsparen, wenn sie sich richtig ernähren. Hierzu gehören reichlich pflanzliche Lebensmittel, zweimal pro Woche Fisch und die Einschränkung von Lebensmitteln, die tierische Fette enthalten. Auf diese Weise können die Beschwerden gelindert und gegebenenfalls Medikamente eingespart werden.

Gar nicht gut: Arachidonsäure

In den letzten Jahren ist viel über Entzündungsvorgänge geforscht worden. Heute weiß man: Durch äußere Reize, aber auch durch „Fehlsteuerung“ des Immunsystems können spezielle weiße Blutkörperchen aktiviert werden. Wenn sie erhöht sind, deutet das fast immer auf eine Entzündung im Körper hin. Über eine Reaktionskette wird dann aus der Zellwand Arachidonsäure freigesetzt, die wiederum zu Entzündungsvermittlerstoffen (Prostaglandine, Leukotrine) umgewandelt wird. So kommt es zu den Entzündungsanzeichen wie Schmerz, Schwellung und Überwärmung.



Frühstück



Apfel-Müsli

Knackig-frisch, gelingt leicht

Zutaten für 2 Portionen

- 4 geh. EL Haferflocken
- 1 EL Leinsamen
- 1 kleines Glas Apfelsaft, ohne Zuckerzusatz (100 ml)
- 1 EL Walnusskerne
- 2 kleine Äpfel
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Becher Joghurt, 1,5 % Fett
- 1 EL Leinöl

Zubereitungszeit

15 Minuten

Quellzeit

30 Minuten

Nährwerte pro Portion

485 Kilokalorien/2027 Kilojoule
17 g Eiweiß
21 g Fett
51 g Kohlenhydrate
9 g Ballaststoffe
262 mg Calcium
21 mg Vitamin C
3 g Omega-3-Fettsäuren

Zubereitung

- 1| Haferflocken und Leinsamen mit Apfelsaft in eine Schüssel geben und 30 Minuten quellen lassen.
- 2| Walnüsse grob hacken. Äpfel waschen, halbieren, entkernen und Apfelhälften auf einer Gemüseraspel fein reiben. Sofort mit Zitronensaft beträufeln und zusammen mit dem Joghurt und dem Leinöl unter die Haferflockenmasse rühren.

Küchentipps

Der Vitamin-C-Gehalt lässt sich durch die Auswahl der Obstsorten steigern. Sehr Vitamin-C-reich sind z. B. Beeren- oder Zitrusfrüchte und Kiwis.

Wer möchte, kann das Müsli noch mit etwas flüssigem Süßstoff, Stevia oder etwas Honig süßen. Auch mit Agaven-Dicksaft können Müslis sehr gut nachgesüßt werden.



Lachs-Frischkäsebroten mit Paprikawürfel

Geht schnell und einfach

Zutaten für 2 Portionen

2 EL Frischkäse, fettreduziert
1 EL Milch, 1,5 % Fett
2 Scheiben geräucherter Lachs
½ TL Meerrettich (Glas)
Pfeffer, Salz
1 geh. EL Kresse
1 rote Paprikaschote
2 große Scheiben Dinkelvollkornbrot (ca. 120 g)

Zubereitungszeit
10 Minuten

Nährwerte pro Portion
225 Kilokalorien/942 Kilojoule
13 g Eiweiß
7 g Fett
27 g Kohlenhydrate
7 g Ballaststoffe
71 mg Calcium
62 mg Vitamin C
0,5 g Omega-3-Fettsäuren

Zubereitung

- 1| Frischkäse mit Milch glatt rühren. Lachs in kleine Stücke schneiden und mit dem Meerrettich und den Gewürzen unter den angerührten Frischkäse mischen. Kresse waschen und abtropfen lassen. Paprika waschen, halbieren, Kerne und Samenwände entfernen und die Paprikahälften in kleine Würfel schneiden.
- 2| Den Lachsfrischkäse auf den beiden Brotscheiben verteilen, mit Kresse und Paprikawürfel bestreut servieren.

Serviertipp

Genießen Sie zu den Frischkäsebroten einen unserer leckeren Smoothies. Ein Rezept dazu finden Sie auf Seite 40.





Vorspeisen und Snacks

Selbst gemachte Focaccia

Ideal für Gäste

Zutaten für 4 Portionen

160 g Dinkelmehl, Typ 650
Salz
7 g frische Hefe
1 Prise Zucker
2 EL Olivenöl
1 Handvoll italienische
Kräuter, z. B. Basilikum,
Thymian, Oregano
1 Knoblauchzehe
½ Kugel Mozzarella, fettarm
2 reife Tomaten
1 kleines Bund Rucola

Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten

Gehzeit

ca. 1 Stunde

Garzeit

ca. 10 Minuten

Nährwerte pro Portion

236 Kilokalorien/985 Kilojoule
9 g Eiweiß
11 g Fett
30 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe
88 mg Calcium

Zubereitung

- 1| Mehl und $\frac{1}{4}$ TL Salz in eine Schüssel sieben, eine kleine Mulde in das Mehl drücken. Hefe und Zucker in die Mulde geben und mit einer Gabel verrühren, bis die Hefe flüssig ist. 100 ml lauwarmes Wasser zugeben und mit den Knethacken des Handrührgerätes unterrühren. Einen $\frac{1}{2}$ Esslöffel des Öls zugeben und einen geschmeidigen Teig herstellen. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
- 2| Kräuter waschen, trocknen, Blättchen abzupfen, grob hacken und mit dem Öl verrühren. Knoblauchzehe schälen, in feine Würfel schneiden und unter das Kräuteröl mengen.
- 3| Mozzarella abtropfen lassen und in schmale Scheiben schneiden. Tomaten waschen, den Strunk herausschneiden und die Tomaten in schmale Scheiben schneiden. Rucola verlesen, waschen, in einer Salatschleuder trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 4| Ein Backblech im Ofen auf 250 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Teig in 4 gleichgroße Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünne Fladen auswellen, ca. 3 bis 4 Fladen auf Backpapier legen, das Backpapier auf das heiße Backblech ziehen und ca. 8 bis 10 Minuten backen. Mit den vorbereiteten Zutaten zu Tisch geben und nach Belieben belegen bzw. mit dem Kräuteröl beträufeln.

Küchentipp

Dieses Rezept ist für vier Portionen ausgelegt, da es sich bei der Focaccia um eine kleine Vorspeise handelt. Als Hauptgericht rechnen Sie die Mengenangaben für zwei Portionen.



Gefüllte Tomaten

Sehr lecker mit sonnengereiften Ochsenherztomaten

Zutaten für 2 Portionen

2 große Ochsenherztomaten
1 Knoblauchzehe
1 EL entsteinte schwarze Oliven
2 Frühlingszwiebeln
Einige Basilikumblätter
100 g Hüttenkäse
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Zubereitungszeit
ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion

90 Kilokalorien/378 Kilojoule
8 g Eiweiß
4 g Fett
5 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe
70 mg Calcium
28 mg Vitamin C

Zubereitung

- 1| Tomaten waschen, trocknen, einen Deckel abschneiden und die Tomaten mit einem Esslöffel aushöhlen. Das Tomateninnere in feine Würfel schneiden, Knoblauchzehe schälen und zusammen mit den Oliven fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Basilikumblätter waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden.
- 2| Den Hüttenkäse mit den Gewürzen abschmecken und mit den vorbereiteten Zutaten vermengen.
- 3| Hüttenkäse in die zwei Tomaten füllen und servieren.







Suppen

Frühlingsuppe

Gut für Gäste, gut vorzubereiten

Zutaten für 2 Portionen

3 eigroße Kartoffeln
4 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
300 ml Milch, 1,5 % Fett
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
1 TL Meerrettich
4 geh. EL Kresse

Zubereitungszeit

ca. 10 Minuten

Garzeit

ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion

238 Kilokalorien/997 Kilojoule
8 g Eiweiß
11 g Fett
26 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe
265 mg Calcium
38 mg Vitamin C

Zubereitung

- 1| Kartoffeln und Frühlingszwiebeln waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Öl erhitzen und Gemüse darin anschwitzen, mit Milch und 200 ml Wasser ablöschen, Suppe mit Gewürzen abschmecken und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- 2| Meerrettich und $\frac{3}{4}$ der Kresse zugeben und die Suppe mit einem Pürierstab cremig mixen. Restliche Kresse auf der Suppe garnieren und gleich servieren.





Kartoffelsuppe mit Lachs

Geht schnell, schmeckt nach mehr

Zutaten für 2 Portionen

2 eigroße Kartoffeln
1 kleines Stück Lauch
(ca. 60 g)
1 kleine Zwiebel
1 TL Rapsöl
½ l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Einige Spritzer Zitronensaft
2 EL Frischkäse, fettreduziert
½ Päckchen Kresse
2 Scheiben geräucherter
Lachs

Zubereitungszeit

ca. 15 Minuten

Garzeit

ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion

234 Kilokalorien/980 Kilojoule
15 g Eiweiß
11 g Fett
18 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe
129 mg Calcium
25 mg Vitamin C
0,5 g Omega-3-Fettsäuren

Zubereitung

- 1| Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Lauch putzen, halbieren und unter fließendem, kaltem Wasser gründlich waschen und in schmale Ringe schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.
- 2| Öl erhitzen und die vorbereiteten Gemüswürfel darin andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Suppe ca. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, mit den Gewürzen und dem Zitronensaft abschmecken und den Frischkäse zugeben. Unter Rühren schmelzen lassen und mit einem Schneidestab die Suppe cremig pürieren.
- 3| Kresse waschen, Lachs in schmale Streifen schneiden und zusammen mit der Kresse auf der Suppe garnieren.





Hauptgerichte

Steak vom Spieß

Ideal für die Grillsaison

Zutaten für 2 Portionen

1 Rinderhüftsteak (ca. 200 g)
2 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
6 Champignons
1 Zucchini (ca. 120 g)

Zubereitungszeit
ca. 15 Minuten

Marinierzeit
ca. 2 Stunden

Garzeit
8–10 Minuten

Nährwerte pro Portion

267 Kilokalorien/1114 Kilojoule
29 g Eiweiß
16 g Fett
2 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe
23 mg Calcium

Zubereitung

- 1| Fleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Lorbeerblatt zerkrümeln und mit dem Knoblauch und dem Öl zu einer Marinade verrühren. Mit den Gewürzen abschmecken und die Fleischstücke damit vermischen.
- 2| Champignons putzen, Schmutz mit einem Küchenkrepp abreiben, Stiele etwas kürzen. Zucchini waschen, putzen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Das vorbereitete Gemüse zu den Fleischstücken geben und ca. 2 Stunden marinieren lassen.
- 3| Zwei lange Metallspieße abwechselnd mit dem Gemüse bzw. den Fleischstücken bestücken und auf einem heißen Holzkohlegrill in ca. 8 bis 10 Minuten unter häufigem Wenden grillen.

Serviertipp

Genießen Sie zu diesen leckeren Spießern vom Grill eine delikate Ofenkartoffel mit einem unserer feinen Dips (siehe Seite 97) und einem knackigen, bunten Salatteller.



Weißkohl und Schweinefleisch aus dem Wok

Ballaststoffreich und reich an Vitamin E

Zutaten für 2 Portionen

1 Stück Weißkohl (ca. 500 g)
1 kleine Zucchini (ca. 150 g)
1 Knoblauchzehe
½ kleiner Bund
Koriandergrün
1 Schweineschnitzel
(ca. 200 g)
1 TL Sesamöl
2 TL Sojasauce
Salz, Pfeffer, Curry, Zimt,
Kurkuma
1 EL Sojaöl
2 TL Sambal Oelek

Zubereitungszeit

ca. 15 Minuten

Marinierzeit

ca. 15 Minuten

Garzeit

ca. 8 Minuten

Nährwerte pro Portion

279 Kilokalorien/1166 Kilojoule
27 g Eiweiß
14 g Fett
12 g Kohlenhydrate
8 g Ballaststoffe
134 mg Calcium
114 mg Vitamin C
6 mg Vitamin E

Zubereitung

- 1| Weißkohl putzen, in feine Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.
- 2| Fleisch waschen, trocknen und in schmale Streifen schneiden. Sesamöl, Knoblauchwürfelchen und die Fleischstreifen miteinander vermischen, 1 Teelöffel Sojasauce unterrühren und mit den Gewürzen würzen.
- 3| Die Hälfte des Sojaöls im Wok erhitzen und die Fleischstreifen darin von allen Seiten ca. 2 Minuten anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Restliches Öl zugeben und die Kohlstreifen darin unter Rühren anbraten, etwas Wasser zugeben und einige Minuten köcheln lassen. Die Zucchiniestreifen zugeben und unter weiterem Rühren mitgaren, restliche Sojasauce, Sambal Oelek und das Fleisch untermengen und ggf. nochmals abschmecken.

Küchentipp

Variieren Sie das Gemüse und nehmen Sie einfach Ihre Lieblingsgemüsesorten für dieses Wokgericht. Achten Sie jedoch auf ähnliche Garzeiten oder beginnen Sie mit der Gemüsesorte, welche die längste Garzeit benötigt.

Bunter Reis-Hühner-Topf

Schmeckt nach Orient

Zutaten für 2 Portionen

40 g Vollkornreis
30 g Basmati- oder Jasminreis
1 Hähnchenbrustfilet (ca. 200 g)
3 Schalotten
2 junge Karotten
1 rote Paprikaschote
1 Zucchini (ca. 150 g)
1 Handvoll Aprikosen (ca. 150 g)
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer, Curry
1 kleines Glas Apfelsaft (100 ml)

Zubereitungszeit

ca. 15 Minuten

Garzeit

ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion

392 Kilokalorien/1637 Kilojoule
29 g Eiweiß
10 g Fett
44 g Kohlenhydrate
7 g Ballaststoffe
92 mg Calcium
82 mg Vitamin C
5 mg Vitamin E

Zubereitung

- 1| Vollkornreis in reichlich Salzwasser ca. 40 bis 50 Minuten garen, 20 Minuten vor Ende der Garzeit den weißen Reis zugeben und fertig garen.
- 2| Hähnchenbrust waschen, trocknen und in schmale Streifen schneiden. Schalotten schälen und in schmale Streifen schneiden. Karotten, Paprika, Zucchini und Aprikosen waschen und trocknen. Karotten putzen, ggf. schälen, halbieren und in halbe, schmale Ringe schneiden. Zucchini putzen, halbieren und ebenfalls in schmale, halbe Ringe schneiden. Paprika halbieren, Samen und Samenhäute entfernen und in ca. 1,5 bis 2 cm große Würfel schneiden. Aprikosen halbieren, Steine entfernen und Aprikosen in 1,5 bis 2 cm große Würfel schneiden.
- 3| Öl erhitzen und die Fleischstreifen darin von allen Seiten kurz anbraten, herausnehmen und warm stellen. Schalotten und Karotten im restlichen Bratfett anbraten und ca. 5 Minuten dünsten. Paprika, Zucchini und Aprikosen zugeben und kurz mitdünsten. Mit Apfelsaft ablöschen, Hähnchen zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen, mit den Gewürzen abschmecken und den gegarten und abgetropften Reis zugeben, ggf. nochmals abschmecken.



Desserts und Gebäck



Erdbeer-Joghurt-Eis

Ein willkommenes Dessert in der Erdbeerzeit

Zutaten für 2 Portionen

200 g Joghurt, 1,5 % Fett
1 EL Puderzucker
150 g gefrorene Erdbeeren

Zubereitungszeit

ca. 5 Minuten

Gefrierzeit

ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion

103 Kilokalorien/429 Kilojoule
4 g Eiweiß
2 g Fett
16 g Kohlenhydrate
2 g Ballaststoffe
149 mg Calcium
50 mg Vitamin C

Zubereitung

- 1| Joghurt, Zucker und gefrorene Erdbeeren mit einem Pürierstab oder einer Küchenmaschine cremig mixen.
- 2| Sorbet in Dessertschalen füllen und ca. 15 Minuten im Gefrierschrank kühlen.

Küchentipp

Während der Erdbeersaison im Sommer können Sie natürlich frische Früchte verwenden. Dazu 150 g Erdbeeren waschen, putzen, vierteln und im Gefrierbeutel flach liegend über Nacht einfrieren.





Zitronenquarkspeise mit Himbeerkompott

Ein frisches und fruchtiges Dessert, preiswert

Zutaten für 2 Portionen

Himbeerkompott

250 g Himbeeren

1 TL Vanillezucker

1 Msp. Vanillemark

Zitronenquark

1 Pck. Magerquark

½ Becher Joghurt, 1,5 % Fett

4 EL Buttermilch oder Milch,
1,5 % Fett

1 EL Zitronen- oder
Limettensaft

½ TL ger. Zitronenschale

1 EL brauner Zucker

Zubereitungszeit

ca. 10 Minuten

Nährwerte pro Portion

205 Kilokalorien/857 Kilojoule

21 g Eiweiß

1 g Fett

24 g Kohlenhydrate

8 g Ballaststoffe

287 mg Calcium

36 mg Vitamin C

Zubereitung

- 1| Himbeeren waschen und putzen. Mit dem Vanillezucker und dem Vanillemark verrühren und zur Seite stellen.
- 2| Quark, Joghurt und Buttermilch mit einem Schneebesen glatt rühren. Den Quark mit Zitronensaft, Zitronenschale und Zucker abschmecken.
- 3| Den Quark abwechselnd mit dem Himbeerkompott vorsichtig in zwei hohe Dessertgläser füllen.

Küchentipps

Bei Zitronen, deren Schalen man verwenden möchte, unbedingt Bio-Ware kaufen, da diese Schalen nicht mit Konservierungsstoffen und Wachsen belastet sind. Dennoch auch diese Früchte vor der Verwendung immer heiß abspülen.

Wer auf Zucker verzichten möchte, kann diesen durch einige Spritzer flüssigen Süßstoff ersetzen.

Rhabarbergrütze mit Vanillequark

Ein preisgünstiger Saisongenuss

Zutaten für 2 Portionen

Grütze

300 g rotstieliger Rhabarber

1 EL brauner Zucker

40 ml Apfelsaft

2 TL Speisestärke

Quark

½ Pck. Magerquark (125 g)

½ kleines Glas Milch,
1,5 % Fett (50 ml)

½ Vanillestange

1 TL brauner Zucker oder
einige Spritzer Süßstoff

Zubereitungszeit

ca. 10 Minuten

Garzeit

ca. 5 Minuten

Kühlzeit

ca. 1 Stunde

Nährwerte pro Portion

137 Kilokalorien/573 Kilojoule

10 g Eiweiß

1 g Fett

20 g Kohlenhydrate

3 g Ballaststoffe

184 mg Calcium

16 mg Vitamin C

0,5 mg Vitamin E

Zubereitung

- 1| Rhabarber waschen, putzen, schälen und in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Zucker in einem kleinen Topf karamellisieren und mit Apfelsaft ablöschen, den Rhabarber zufügen und unter Rühren köcheln, bis sich der Zucker gelöst hat. Solange kochen lassen, bis der Rhabarber zerfallen ist, ggf. noch etwas Wasser zufügen.
- 2| Stärke in wenig kaltem Wasser anrühren und unter Rühren in den Rhabarber geben, 1 Minute kochen lassen und in zwei Dessertschälchen füllen, abkühlen lassen. Grütze für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
- 3| Quark und Milch mit einem Schneebesen glatt rühren, Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark mit einem scharfen Messer herauskratzen. Vanillemark und Süßungsmittel unter den Quark rühren und die Grütze damit verzieren.

Rezeptregister

Frühstück

- Apfel-Müsli 20
- Lachs-Frischkäsebrot mit Paprikawürfel 22
- Zitrusfruchtsalat mit Vanillequark 24
- Hüttenkäse mit Tomate und Schafskäse 25
- Fruchtiger Käsesalat 26
- Genießerfrühstück 28
- Zucchini-Rührei 29
- Champignon-Krabben-Rührei 30
- Erdbeer-Sauerkirsch-Konfitüre 31
- Aprikosen-Vanille-Konfitüre 32

Getränke und Smoothies

- Chai 34
- Eistee 36
- Fruchtiger Apfel-Eistee 37
- Johannisbeer-Eistee 38
- Sommercocktail 39
- Beeren-Smoothie 40
- Scharfer Mango-Lassi 42
- Abwehrcocktail 43
- Grapefruit-Erdbeer-Shake 44
- Heidelbeer-Buttermilch-Shake 45
- Bananen-Kaffee-Mix 46
- Latte macchiato mit Marzipan 47
- Weihnachtliche Chai-Latte 48

Vorspeisen und Snacks

- Tomaten-Avocado-Spieße mit Mozzarella 50
- Garnelen-Champignon-Spieße 51
- Selbst gemachte Focaccia 52
- Gefüllte Tomaten 54
- Lachs-Avocado-Imbiss 56
- Heringsbrötchen mit fruchtigem Dressing 57
- Kürbiskernbrötchen mit Makrele 58
- Lachsfrikadelle 59
- Bunte Gemüsesticks mit Knoblauch-Dip 60
- Überbackene Crostinis mit Paprika-Tomaten-Salat 62

Salate

- Nudelsalat 64
- Kichererbsensalat Caprese 65
- Frühlingskartoffelsalat 66
- Rote-Beete-Rohkostsalat mit Apfel 67
- Sommer-Reissalat 68
- Brokkoli-Salat mit Ingwer-Vinaigrette 69
- Tomaten-Kresse-Salat 70
- Kohlrabi-Apfel-Rohkostsalat 71
- Bunter Feldsalat 72
- Kisir – türkischer Bulgursalat 74
- Gemischter Blattsalat 76
- Linsensalat 77
- Eisbergsalat mit fruchtigem Paprika-Dressing 78

Suppen

- Frühlingssuppe 80
- Kartoffelsuppe mit Lachs 82
- Hokkaido-Cremesuppe 84
- Selleriesuppe Norderney 86
- Scharfe Karottensuppe 87
- Paprikasuppe mit Basilikumnocken 88
- Mairübchen-Cremesuppe mit Schnittlauch-creme 90
- Tomatensuppe aus dem Backofen mit Knoblauchcroûtons 91
- Indischer Eintopf 92
- Herbstliche Minestrone 94
- Gemüseintopf 95
- Kartoffel-Brokkoli-Suppe 96

Saucen und Dips

- Kürbispesto 98
- Spanische rote Mojo-Sauce 99
- Ketchup selbst gemacht 100
- Griechischer Dip 101
- Bärlauch-Dip 102
- Kichererbsen-Creme 103
- Avocado-Salsa 104
- Melonen-Salsa 106
- Tomaten-Salsa 107
- Sardellen-Sauce 108

Hauptgerichte

Hauptgerichte mit Fleisch

- Hackfleischpfanne Kreta 110
- Hackbällchen mit Zucchini und Feta 111
- Steak vom Spieß 112
- Weißkohl und Schweinefleisch aus dem Wok 114
- Bunter Reis-Hühner-Topf 115
- Putengulasch „Ungarische Art“ 116
- Marokkanisches Lammragout 117
- Asiapfanne mit Hähnchen 118

Hauptgerichte mit Fisch

- Makrelen mit Ratatouille 120
- Victoria-Seebarsch überbacken 122
- Thunfisch Roma 123
- Spaghetti mit scharfer Thunfisch-Tomatensauce 124
- Matjes mit Gemüserösti 125
- Zitronenlachs mit Spinat 126
- Schollenröllchen mit Frühlingsgemüse 128
- Nudel-Lachs-Nester 129
- Farfalle mit gebratenem Lachs 130
- Penne Alfredo 131
- Fisch-Gemüse-Wok 132
- Scharfer Heilbutt mit Tex-Mex-Gemüse 144

Vegetarische Hauptgerichte

- Asiatische Rosenkohlpfanne 134
- Bunter Gemüse-Mix mit gebratenem Tofu 136
- Gemüsecurry mit mariniertem Tofu 137
- Vegetarischer Chilitopf 138
- Bärlauch-Parmesan-Pfannkuchen 139
- Gemüse-Reis-Bratlinge 140
- Pellkartoffeln mit Kräuterquark 141
- Kartoffel-Kohlrabi-Gratin 142
- Penne mit Spinat 144
- Pasta Luigi 146
- Zucchini-Lasagne 147
- Auberginen-Mozzarella-Päckchen 148

Beilagen

- Kräuterkartoffeln 150
- Kartoffeln India 151
- Rotes Kartoffelpüree 152
- Lauchpüree 153
- Hokkaido-Spätzle 154
- Knoblauch-Risotto 155
- Kresse-Risotto 156
- Kräuterweizen 157
- Tagliatelle Tricolore 158
- Spaghetti aglio olio 159
- Butternusskürbis aus dem Ofen 160

Abendessen

- Kräuter-Obatzter-Schnittchen 162
- Dinkelbrot mit Tomaten-Frischkäse 163
- Toast Caprese 164
- Käseröllchen mit Toastbrot 166
- Knoblauch-Kräuter-Brote aus der Pfanne 167
- Schafskäse aus dem Ofen 168
- Frühlingschmarren mit Lachs 170
- Toast Sylter Art 171
- Matjes-Apfel-Brot 172
- Makrelenbrötchen mit Radieschenquark 173
- Limburger mit Musik und Pellkartoffeln 176

Desserts und Gebäck

- Erdbeer-Joghurt-Eis 178
- Zitronenquarkspeise mit Himbeerkompott 180
- Rhabarbergrütze mit Vanillequark 181
- Mango-Melonen-Dessert 182
- Erdbeer-Kokos-Quark 183
- Mandelpudding mit Amarenakirschen 184
- Pfirsich-Buttermilch-Speise mit Beeren 185
- Pfirsichblechkuchen 186

Wichtige Adressen

Berufsverband Deutscher Rheumatologen e. V.

Dr. med. Ludwig H. Kalthoff
Forstring 16 a
44869 Bochum
Tel.: 02327 6049986
E-Mail: sekretariat@bdrh.de
www.bdrh.de

Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie e. V.

Köpenicker Straße 48/49, Aufgang A
10179 Berlin
Tel.: 030 24048470
E-Mail: info@dgrh.de
<http://dgrh.de>

Deutsche Rheuma-Liga e. V.

Maximilianstraße 14
53111 Bonn
Tel.: 0228 766060
E-Mail: info@rheuma-liga.de
www.rheuma-liga.de

Rheumahilfswerk Deutschland e. V.

Hauptstraße 55
51491 Overath
Tel.: 02206 6255

Deutsche Arthrose-Hilfe e. V.

Postfach 110551
60040 Frankfurt
Tel.: 06831 946677
E-Mail: service@arthrose.de
www.arthrose.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V.

Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Tel.: 0228 3776600
E-Mail: webmaster@dge.de
www.dge.de

ZEK - Zentrum und Praxis für Ernährungskommunikation, Diätberatung und Gesundheitspublizistik

Sven-David Müller, MSc.
Berliner Straße 11 c
15517 Fürstenwalde an der Spree
www.svendavidmueller.de

Deutsches Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik (DKGD) e. V.

c/o Dipl.-Päd. Almut Müller, BA
Berliner Straße 11 c
15517 Fürstenwalde an der Spree
E-Mail: info@dkgd.de
www.dkgd.de

www.rheuma-online.de

Informationen zu rheumatischen Erkrankungen und Therapien, Rheuma-Lexikon, Erfahrungsaustausch und Chat.

<http://rheuma-selbst-hilfe.at>

Internisten mit Zusatzausbildung Rheumatologie, Ambulanzen, Selbsthilfegruppen, Formular-Download, Laborwerte, Rheuma-Lexikon, Aktuelles aus Medizin und Wissenschaft, Chats, Blogs.

Autoreninfo

Bestsellerautor **Sven-David Müller** gehört zu den bekanntesten Ernährungs- und Diätexperten im deutschsprachigen Raum. Mehr als 100 Gesundheitsratgeber, die in zwölf Sprachen und einer Gesamtauflage von mehr als vier Millionen Exemplaren erschienen sind, stammen aus seiner Feder. Er ist Träger des Bundesverdienstkreuzes und des Ehrenkreuzes erster Klasse für Kunst und Wissenschaft der Albert Schweitzer Gesellschaft. Diese Auszeichnungen erhielt er für seine besonderen Verdienste um die Volksgesundheit, insbesondere im Bereich Ernährungsaufklärung.

Es ist Sven-David Müller ein Anliegen, die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Ernährungsmedizin und Diätetik einem breiten Publikum verständlich zu machen.

Christiane Weißenberger arbeitet als Diät- und Diabetesassistentin in Würzburg. Gemeinsam mit Sven-David Müller hat die zweifache Mutter bereits viele Ernährungsratgeber veröffentlicht und sich auf die Entwicklung neuer Rezepte spezialisiert.

So hilft Ihnen die richtige Ernährung, Schmerzen zu lindern

Schmerzende, unbewegliche und entzündete Gelenke sind typische Beschwerden, an denen Sie als Rheuma-Patienten leiden. Einen Schlüssel zum Erfolg bietet die Umstellung auf gesunde, vollwertige Kost: Sie ist arachidonsäurearm, reich an Omega-3-Fettsäuren und arm an tierischen Fetten – dafür voller gesunder Vitamine, Mineralstoffe und wertvoller Ballaststoffe.

Die Ernährungsexperten Sven-David Müller und Christiane Weißenberger unterstützen Rheumatiker bei ihrer Ernährungsumstellung mit 140 leckeren Rezepten, die alltagstauglich und leicht umzusetzen sind. Alle Rezepte entsprechen den aktuellen Ernährungsrichtlinien, sind wissenschaftlich abgesichert und beweisen, dass Ernährungstherapie und Genuss keineswegs im Widerspruch stehen müssen.

Alles Wissenswerte über eine entzündungshemmende Ernährung in einem Buch:

- Ernährungsempfehlung für alle rheumatischen Erkrankungen
- Die ideale Kost: vegetarisch mit Fisch
- 140 Rezepte für Genuss trotz Rheuma. Pro Portion angegeben: Kilokalorien, Kilojoule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Calcium, Vitamin C und E

www.humboldt.de



**Gesund und lecker:
140 Rezepte für
die ganze Familie**