

► **DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI ENTZÜNDLICHEM RHEUMA**

	Zu empfehlen 	Nicht empfehlenswert 
<b>Getreide, Brot, Beilagen und Snacks</b> 	 Vollkornbrot, -nudeln und -reis, Haferflocken, Weizenkeime, Pellkartoffeln; ab und zu: mind. 70 %-ige Zartbitterschokolade	Weißbrot und sonstige Backwaren aus Weißmehl, Laugengebäck, Hartweizennudeln, Croissants, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Chips, Salzgebäck und Süßigkeiten 
<b>Gemüse</b>	Möhren, Spinat, Zucchini, Kürbis, Rote Beete, alle Salatsorten, Gurke, Fenchel, Kohlrabi, Artischocken, Hülsenfrüchte wie Linsen, Sauerkraut, Pilze, Kräuter 	in Maßen: Tiefkühlgemüse mit Fertigsoßen aus Butter oder Sahne 
<b>Obst</b> 	Äpfel, Beeren, Orangen, Kiwis, Sauerkirschen, Pflaumen, Wassermelone, Papaya 	Obstkonserven und Trockenfrüchte, in Maßen: Obstsorten mit viel Fruchtzucker wie z.B. Weintrauben, Banane, Ananas, Mango 
<b>Nüsse und Samen</b>	Walnüsse, Haselnüsse, Chashewnüsse, Mandeln, Pinienkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Chia-Samen	Gesalzene Nüsse, Erdnüsse; in Maßen: Sonnenblumenkerne
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b> 	alle Fischarten und Schalentiere, insbesondere Lachs, Scholle, Makrele und Hering 	Panierter oder in Sahne oder Mayonnaise eingelegter Fisch 
<b>Fleisch und Wurstwaren</b>	Hühnerfleisch, Putenbrustaufschnitt 	Wurst- und Fleischwaren vom Schwein, z.B. Aufschnitt, Koch-, Grill-, oder Bockwurst, paniertes Fleisch; ab und zu: Rind-/Kalbsfleisch, Wild
<b>Fette und Öle</b> 	Rapsöl, Leinöl, Weizenkeimöl, Olivenöl, Kokosöl (zum Braten) 	Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Schweineschmalz, Distelöl 
<b>Eier, Milch- und Milchprodukte</b> 	Eier (2 - 3 pro Woche), fettarme Milch und fettarmer Naturjoghurt 1,5 %, Buttermilch, Speisequark bis 20% Fett; eher selten: Sahne, Schmand, Feta, Mozzarella, körniger Frischkäse	gesüßte Fertigprodukte wie Milchreis oder Kakaozubereitungen
<b>Getränke</b> 	Wasser, ungesüßter Tee, bis zu drei Tassen Kaffee ohne Milch	Unverdünnte Fruchtsäfte, Softdrinks, Milchmodigetränke; in Maßen: Wein 