




















► **DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI ENTZÜNDLICHEM RHEUMA**

	Zu empfehlen 	Nicht empfehlenswert 
Getreide, Brot, Beilagen und Snacks 	 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 
Gemüse	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 
Obst 	Äpfel, Beeren, Orangen, Kiwis, Sauerkirschen, Pflaumen, Wassermelone, Papaya 	Obstkonserven und Trockenfrüchte, in Maßen: Obstsorten mit viel Fruchtzucker wie z.B. Weintrauben, Banane, Ananas, Mango 
Nüsse und Samen	Walnüsse, Haselnüsse, Chashewnüsse, Mandeln, Pinienkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Chia-Samen	Gesalzene Nüsse, Erdnüsse; in Maßen: Sonnenblumenkerne
Fisch und Meeresfrüchte 	alle Fischarten und Schalentiere, insbesondere Lachs, Scholle, Makrele und Hering 	Panierter oder in Sahne oder Mayonnaise eingelegter Fisch 
Fleisch und Wurstwaren	Hühnerfleisch, Putenbrustaufschnitt 	Wurst- und Fleischwaren vom Schwein, z.B. Aufschnitt, Koch-, Grill-, oder Bockwurst, paniertes Fleisch; ab und zu: Rind-/Kalbsfleisch, Wild
Fette und Öle 	Rapsöl, Leinöl, Weizenkeimöl, Olivenöl, Kokosöl (zum Braten) 	Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Schweineschmalz, Distelöl 
Eier, Milch- und Milchprodukte 	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
Getränke 	Wasser, ungesüßter Tee, bis zu drei Tassen Kaffee ohne Milch	Unverdünnte Fruchtsäfte, Softdrinks, Milchmoder Getränke; in Maßen: Wein 