

## Therapie bei Morbus Bechterew (Axiale Spondyloarthritis)

Eine entzündungshemmende Ernährung unterstützt die Behandlung bei Morbus Bechterew: Wenig Fleisch, aber gerne Fisch und viel Gemüse: Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren dämpfen die Schübe.

### Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ **Essen Sie täglich Gemüse, zuckerarme Obstsorten, gutes Eiweiß** (etwa aus Nüssen, Hülsenfrüchten) und hochwertige **pflanzliche Öle** (etwa Lein- oder Hanföl). Dazu 2 x wöchentlich **Fisch**, gern Lachs, Hering oder Makrele: Diese Fische enthalten entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren.
- ✓ **Antientzündlich** wirken auch **Gewürze** – zum Beispiel Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer, Zimt oder Kurkuma - und Kräuter.
- ✓ **Schweinefleisch meiden**, darin steckt viel entzündungsfördernde Arachidonsäure. Tierische Fette generell einschränken.
- ✓ Ein **würziges Getränk** aus Mineralwasser, 1 Messerspitze Pfeffer, 1 Messerspitze Kurkuma und 1 EL Öl kann helfen, die Entzündungstätigkeit einzudämmen.
- ✓ **Fasten**, wie etwa Saftfasten, können die Selbstheilungskräfte aktivieren und entzündliche Prozesse dämpfen.
- ✓ Rheumatikern fehlen häufig **B-Vitamine**, vor allem B1 und B6, sowie **Vitamin E** und die **Mineralstoffe Magnesium, Kupfer** und **Selen**. Diese Vitalstoffe stecken z. B. in grünem Tee, Nüssen, Weizenkeimen, Vollkorngetreide, Linsen und Cashewkernen.

### Mahlzeitenbeispiele:

**Frühstück:** Quark mit Früchten und Leinöl oder Vollkornbrot mit Frischkäse und Rohkost; vormittags als Snack: grüner Smoothie + Naturjoghurt.

**Mittagessen:** Mischkost, z. B. zwei Hände Dinkel-Pasta oder Naturreis mit drei Händen Gemüse nach Wahl.

**Abendessen:** z. B. Gemüsesuppe oder gedünsteter Fisch mit Gemüse.

**Bitte beachten Sie:** Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung ist eine Kassenleistung.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Brot, Backwaren, Getreide und Beilagen</b> (nicht mehr als 2 handtellergroße Portionen/Tag)	Vollkornbrot; Vollkorngetreideprodukte; Scheingetreide wie Amaranth, Quinoa; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Croissant, Knäckebrot, Zwieback, Laugengebäck; Weißmehlprodukte; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer
<b>Süßes, Knabberkram</b> (max. 1 kleine Handvoll/Tag)	<u>Gelegentlich (s. links):</u> Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakao)	Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte (s. u.), Eiscreme, Chips, Salzgebäck
<b>Obst</b> (1-2 Portionen/Tag)	Zuckerarmes Obst, wie Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen	<u>In Maßen, da zuckerreich:</u> Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Mango, Süßkirschen, Weintrauben <u>Nicht empfehlenswert:</u> gezuckerte Obstkonserven und Obstmus; kandierte oder gezuckerte Trockenfrüchte
<b>Gemüse</b> (3 Portionen/Tag)	Alle Salatsorten, gern mit Bitterstoffen (Chicorée, Löwenzahn), Blätter von roter Bete, Kohlrabi, Möhrengrün in Smoothies, Gurke, Fenchel, Artischocken, Hülsenfrüchte, Möhren, Spinat, Zucchini, alle Kohlarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut und alle Pilzarten; Kräuter	<u>Nach individueller</u> <u>Verträglichkeit:</u> Nachtschattengewächse wie Auberginen, Tomaten, grüne Paprika  <u>In Maßen:</u> Gemüse-mischungen mit Butter oder Sahne
<b>Nüsse und Samen</b> (ca. 20 g/Tag = eine kleine Handvoll)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne; Hanf-, Lein-, Chia-Samen; <u>In Maßen:</u> Sonnenblumenkerne	Gesalzene Nüsse
<b>Fette und Öle</b> (ca. 2 EL/Tag)	Leinöl*), Weizenkeimöl*), Hanföl*), Chia-Öl*), Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl*); wenig Butter; zum Braten: Kokosöl	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
<b>Getränke</b> (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee - besonders grüner, Löwenzahn- oder Brennnesseltee; bis zu drei Tassen Kaffee (ohne Milch und Zucker); Reis-, Hafer- und Mandeldrink als Milchersatz	Fruchtsaft, Softdrinks, Sojadrink; Alkohol; Milchmischgetränke (s. u.)
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b> (2 Portionen/Woche)	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardellen, Scholle,	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt, panierter Fisch

	Seezunge, Steinbutt; Schalentiere: Flusskrebs, Garnele, Hummer, Shrimps, Krabben	
<b>Wurstwaren und Fleisch</b> (max. 1-2 Mal/Woche, bis 100 g Rohgewicht)	<u>In Maßen:</u> Hühnerfleisch, Putenfleisch/-aufschnitt  <u>Seltener:</u> Rinderfilet, Kalbfleisch oder Wild, Corned Beef	Alle übrigen Wurstwaren (egal ob Leber-, Dauer-, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst); generell Schweinefleisch, wie Bauchspeck, Schinkenspeck, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch und Wurstwaren; paniertes Fleisch
<b>Eier</b> (max. 2-3 pro Woche), <b>Milch- und Milchprodukte, Käse</b>	Eier <u>In Maßen:</u> Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; <u>Selten:</u> Sahne, saure Sahne, Crème fraîche; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella, körniger Frischkäse	Gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Sahnequark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

\*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

**Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.**