

Prof. Dr. med. Olaf Adam

Diät & Rat bei
Rheuma
und Osteoporose

Rezepte gegen Entzündung und Schmerz



615.87

Inhalt

Diät und Rat bei Rheuma und Osteoporose	7	Mineralstoffe und Spurenelemente	31
Was eine Ernährungstherapie bewirken kann	9	Antioxidantien – was Sie bewirken	35
Grundvoraussetzung für eine gesunde Kost	14	Vitamine	35
Besonderheit bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen ...	14	Studien zur Wirksamkeit der Antioxidantien bei rheumatischen Erkrankungen	44
Kohlenhydrate	15	Nahrungsmittel, die Gelenkentzündungen verursachen können	44
Eiweiß	16	Verdauungsbeschwerden und rheumatische Erkrankungen	46
Fett	17	Fasten vermindert die Entzündung	48
Essentielle Fettsäuren und ihre Wirkung auf die Entzündung ...	18	Außenseiterdiäten – können sie helfen?	49
Die Rolle mehrfach ungesättigter Fettsäuren bei der Gelenkentzündung	19	Wenn Sie eine »alternative« Behandlung ausprobieren wollen	51
Die Rolle der tierischen Fette – Arachidonsäure	19	Checkliste für alternative Methoden	51
Ein Trick der Natur: Die optimale Versorgung mit Arachidonsäure .	20	Die Rheumadiät	52
So begrenzen Sie die Aufnahme der Arachidonsäure	22	Auf einen Blick	52
Die Wirkung des eingeschränkten Verzehrs von Nahrungsmitteln tierischer Herkunft	23	Empfehlenswerte und nicht empfehlenswerte Lebensmittel ..	53
Abbau der Arachidonsäure-reserven	23	Monatsplan für eine Rheumadiät	56
Linolsäure und α -Linolensäure .	24		
Fischölkapseln	26		

Rheuma – Medikamente und Ernährung	60	Worauf es bei Ihrem Ernährungsprotokoll ankommt ..	74
Wichtige Medikamente	61	Worauf es bei der Folgeberatung ankommt	74
Nicht-steroidale Antirheumatika	61	Ernährungsprotokoll	76
Kortison	61	Ernährungsprotokoll – Überempfindlichkeiten/ Unverträglichkeiten	77
Basismedikamente	62		
Phytotherapeutika und Naturheilmittel	62		
Entzündungshemmende Gewürze und Kräuter	63		
Rheuma im Alltagsleben	64	Rezepte für die Rheumadiät	79
Umweltfaktoren und Stress	64	Vorbemerkungen	79
Auch eine psychische Belastung ..	64	Soja – die Wunderbohne	80
Küchentechnik und Hilfen – speziell bei schmerzenden Gelenken	65	Inhaltsstoffe	81
Selbsthilfegruppen bieten wertvolle Unterstützung an	66	Welche Produkte aus Soja gibt es?	82
Rheuma – rechtlich gesehen	66	Sojasprossen selber ziehen	82
Was tun, wenn	66	Frühstück und kleine Gerichte	85
		Rohkost und Salate	94
		Hauptgerichte	106
		Hauptgerichte mit Gemüse, Getreide und Kartoffeln	108
Osteoporose – nicht nur eine Gefahr für Rheumakranke	68	Hauptgerichte mit Fisch	116
Ursachen der Osteoporose	69	Hauptgerichte mit Soja	124
Bewegungsmangel	69	Rezepte Feste und Gäste	136
Ernährung	69	Kuchen	148
Weitere Osteoporose-Risikofaktoren	71		
Ernährungsberatung und die dafür notwendige Vorbereitung	72	Tabellen	154
Welche Angaben braucht Ihr Ernährungsberater für die Ernährungsanamnese?	73	Adressen, die weiterhelfen	175
		Rezepte von A–Z	176