

ERNÄHRUNG BEI ARTHROSE

G

GETREIDE & BEILAGEN

2 HANDVOLL TÄGLICH

Vollkornbrot, Haferflocken, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln, Dinkel, Hirse

Vermeide: Weißbrot, Croissant, Knäckebrötchen, Laugengebäck, Hartweizennudeln, Pommes, Kartoffelbrei, Pfannkuchen

O

OBST

1 HANDVOLL TÄGLICH

zuckerarmes Obst (Apfel, Beeren, Clementine, Kiwi, Nektarine, Pfirsich, Pflaume, Sauerkirsche, Wassermelone, Zitronen, Avocados, Orangen)

Vermeide: zuckerreiches Obst (Bananen, Ananas, Weintrauben, Mangos, Honigmelonen, Birnen, Physalis), Trockenobst

G

GEMÜSE

3 HANDVOLL TÄGLICH

Artischocken, alle Salate, Rote Beete Blätter, Kohlrabi, Möhren, Mörengrün in Smoothie, Gurke, Fenchel, alle Kohle, Zucchini, Spargel, Sauerkraut, alle Pilze

Vermeide: gebuttertes Tiefkühl-Gemüse

N

NÜSSE & SAMEN

20 G TÄGLICH

Mandeln, Cashewnüsse, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Haselnuss- und Walnusskerne, Leinsamen

Vermeide: Erdnüsse, gesalzene Nüsse

G

GETRÄNKE

Wasser, ungesüßter Ingwer- oder Kräutertees, ungesüßte Mandel- oder Haferdrinks, Kaffee (am besten schwarz)
in Maßen: Wein

Vermeide: Trinkschokolade, Fruchtnektar, Sojadrink, Softdrinks, Alkohol

F

FETTE & ÖLE

2 EL TÄGLICH

Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl,
Weizenkeimöl, Hanföl, Chia-Samen-Öl

Vermeide: Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise,
Sonnenblumenöl, Distelöl

K

KRÄUTER & GEWÜRZE

1 EL TÄGLICH

Schwarzer Pfeffer, Chili, Kresse, Ingwer,
Kurkuma, Zimt, Koriander, Muskatnuss,
Kreuzkümmel, Brennesel, Teufelskralle

F

FLEISCH & WURST

100 G WÖCHENTLICH

in Maßen: Hühner- und Putenfleisch
selten: Corned Beef, Rinderfilet, Kalb oder Wild

Vermeide: fettes Fleisch, Schweinefleisch, paniertes Fleisch

T

TIERISCHE PRODUKTE

max. 2 - 3 Eier pro Woche
täglich bis 300 ml Milch (1,5 %), Buttermilch,
Naturjoghurt (1,5 %), Speisequark (> 20 %), körniger
Frischkäse
selten: Sahne, Creme fraiche, saure Sahne, Käse (> 45
%), Schnittkäse, Feta, Weichkäse, Mozzarella,
Frischkäse

Vermeide: Fruchtbuttermilch, Fruchtjoghurt, Milchreis, Pudding,
Sahnequark

F

FISCH & MEERESFRÜCHTE

2 PORTIONEN WÖCHENTLICH

Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Lachs,
Makrele, Sardine, Scholle, Steinbutt, Shrimps,
Krabben

Vermeide: panierten Fisch

S

SNACKS & KNABBERKRAM

selten, max. 1 kleine Hand voll
hin- und wieder 70 % Zartbitterschokolade

Vermeide: Süßigkeiten, süße Backwaren, süßen Milchprodukte,
Eiscreme, Chips, Salzgebäck