

Rheuma geeignete Lebensmittel:
Eine einfache Übersicht

Lebensmittel	vorteilhaft	Besser nicht/selten
Gemüse	Alle Gemüsesorten v.a. Grünes (Kohl, Spinat, Mangold, Salate etc.), Karotten, Paprika	Gemüse in Sahne
Obst	Zuckerarmes Obst wie Beeren, Äpfel und Melone (in Maßen auch zuckerhaltiges Obst)	Kandierte Früchte
Fette	Nüsse, pflanzliche Öle (Leinöl, Olivenöl, Hanföl etc.), Avocados	Butter, Schmalz, Distelöl, Sonnenblumenöl, Frittiertes
Fisch	Fetter Fisch wie Lachs, Makrele, Hering	Fisch in Soßen, in Panade
Eier und Milchprodukte	- Max. 2 Eier pro Woche - fettarme Milchprodukte, Harzer Käse, Magerquark etc.	Fetthaltige Milchprodukte
Getreideprodukte	Vollkornprodukte (z.B. Reis, Nudeln, Brot), Hirse, Buchweizen	Weißmehlprodukte
Fleisch	Mageres Geflügel In Maßen: Mageres Rindfleisch	Schweinefleisch, Speck, Wurstwaren
Snacks	Nüsse, zuckerarmes Obst, Bitterschokolade	Chips, Süßigkeiten

Bei schlimmen Schmerzen: Zeitweilig kompletter Verzicht auf Milchprodukte, evtl. Verzicht auf Zucchini, Auberginen und Tomaten

Getränke: Wasser, Grüner Tee, Espresso, Kakao (ohne Zucker)