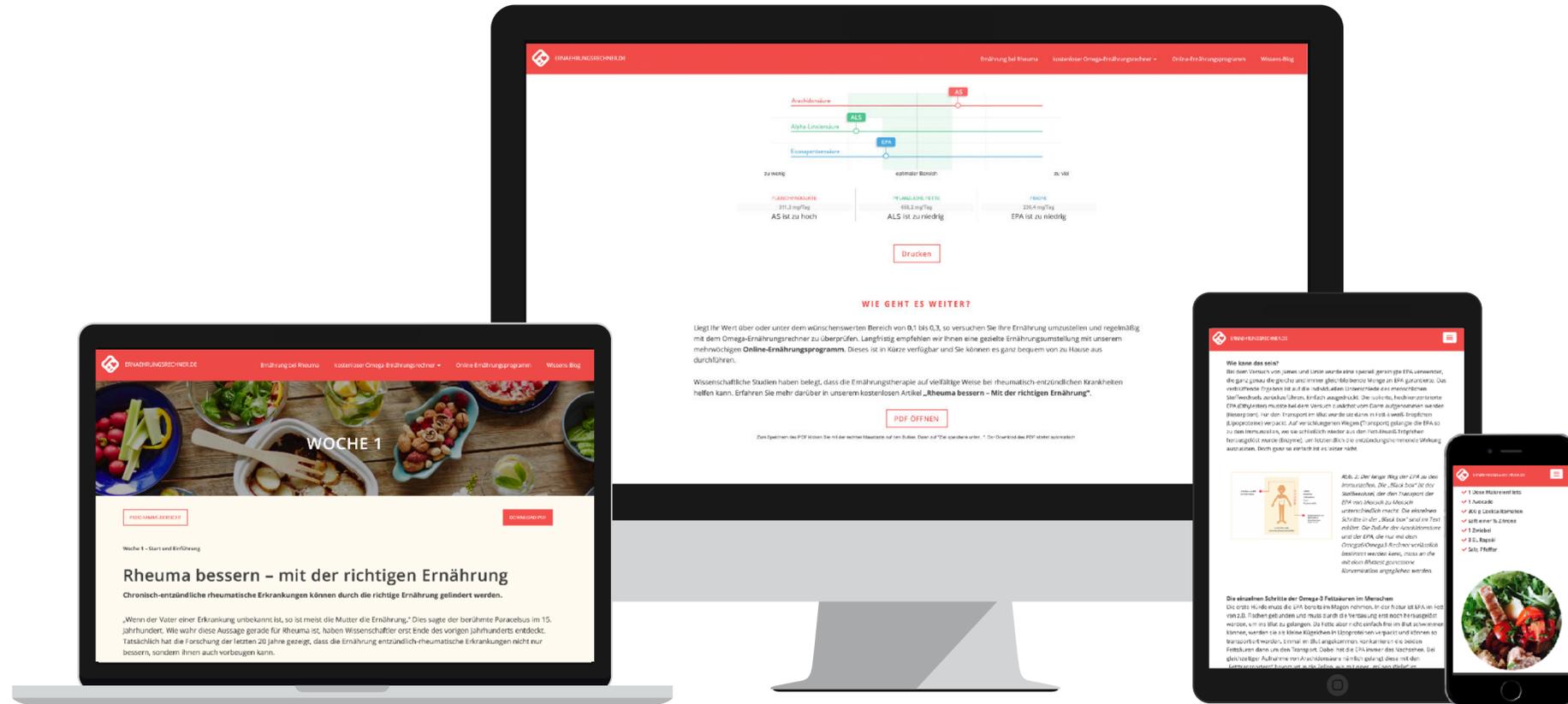




WWW.ERNAEHRUNGSRECHNER.DE



ONLINE-ERNÄHRUNGSPROGRAMM BEI RHEUMA

- Ernährung optimal einstellen und kontrollieren
- Entzündungen und Schmerzen lindern
- Medikamente auf das notwendige Maß reduzieren

Entwickelt von Prof. Dr. med. Olaf Adam



DIE ERNÄHRUNG BEI RHEUMA

RHEUMA MIT DER ERNÄHRUNG BESSERN



Prof. Dr. med. Olaf Adam

Das an der Ludwig-Maximilians-Universität München entwickelte und nun auch von den deutschen Gesellschaften für Rheumatologie (DGRh e. V.) und für Ernährung (DGE e.V., DGEM e.V.) empfohlene entzündungshemmende Ernährungsprogramm bei Rheuma beruht auf drei Maßnahmen:

- entzündungsfördernde Lebensmittel einschränken
- entzündungshemmende Lebensmittel bevorzugen
- auf eine ausreichende Versorgung mit Antioxidantien achten

Die Ernährungsumstellung basiert auf einer vollwertigen Ernährung, entsprechend den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V., und berücksichtigt die speziellen Bedürfnisse der Patienten mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen.

Die entzündungshemmende Ernährung wurde von uns in bisher mehr als 80 Publikationen in Fachzeitschriften und zahlreichen Vorträgen der Wissenschaftsgemeinschaft im In- und Ausland sowie in Print-, Funk- und Fernsehbeiträgen der Öffentlichkeit zugänglich gemacht.



DIE ERNÄHRUNG BEI RHEUMA

INHALTE DES PROGRAMMS

Es gibt zwar mehrere Patientenleitfäden in Buchform, die auf dieser von mir entwickelten Ernährung zum großen Teil beruhen, aber kein Online-Programm, das dem Betroffenen Schritt für Schritt die Ernährungsumstellung vermittelt.

Dazu dienen die in diesem Programm inkludierten Erklärungen zur Bedeutung der vorgeschlagenen Maßnahmen, die auch dazu beitragen, dass der Teilnehmer sich verstanden und motiviert fühlt. In diesem Sinne wirken auch die Vorschläge für Nahrungsmittelalternativen und die Möglichkeit zum interaktiven Austausch. Rezeptvorschläge, Abstreichlisten für Lebensmittel und Bewertungsprotokolle für persönliche Einschätzungen helfen dem Teilnehmer bei der Ernährungsumstellung und bei der Beurteilung, inwieweit ihm die Umsetzung gelungen ist.



DIE ERNÄHRUNG BEI RHEUMA

ZIELE DES PROGRAMMS

Patienten mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen haben sehr oft keinen Zugang zu einer kompetenten Ernährungsberatung. Die körperlichen Einschränkungen erlauben ihnen nicht, ausreichend häufig eine Beratungsstelle aufzusuchen, die oftmals weit entlegen ist. Aus diesem Grund nutzen Rheumapatienten die Möglichkeiten des Internets. Zudem sind die Patienten durch ihre chronische Erkrankung oft beruflich eingeschränkt und verfügen nicht immer über ausreichende finanzielle Mittel, eine Ernährungsfachkraft aufzusuchen. Erschwerend kommt hinzu, dass auch die Möglichkeiten der Krankenkassen zur Erstattung von Ernährungsberatungen limitiert sind.

Dabei sind Rheumapatienten besonders an der Ernährung interessiert, denn die ihnen vom Arzt empfohlenen Medikamente sind zwar sehr wirksam, aber mit starken Nebenwirkungen behaftet. Deshalb fragen sich die Patienten häufig, ob sie sich auch mit der Ernährung helfen können. Wenn der Arzt positiv darauf reagiert und eine Ernährungsberatung empfiehlt, so signalisiert er dem Patienten gleichzeitig, dass er alles tun will, um die Menge der Medikamente auf das notwendige Maß zu beschränken. Somit erhöht er die Compliance des Patienten zu den verordneten Medikamenten. Da gerade bei den Biologicals und anderen Basistherapeutika die korrekte Einnahme für das Outcome entscheidend ist, liegt mir dieses Ziel des Programms besonders am Herzen.



DIE ERNÄHRUNG BEI RHEUMA

BENEFIT FÜR DIE KRANKENKASSEN

Die Unterstützung des Online-Ernährungsprogramms bei Rheuma bietet für Krankenkassen bemerkenswerte Vorteile. Denn gerade chronisch Kranke wie Rheumapatienten sind trotz intensiver Bemühungen der Selbsthilfegruppen nicht selten ärztlich unzureichend betreut und bei den Krankenkassen nicht sehr beliebt. Hier könnten die Krankenkassen ein finanziell wenig belastendes Zeichen setzen, dass ihr die chronisch Kranken am Herzen liegen. Der hier vorgestellte Onlinekurs bietet auch ein erhebliches finanzielles Einsparungspotential für die Krankenkassen.

Zum einen werden Beratungskosten eingespart und zum anderen hat unsere Studie aus dem Jahr 2010 (Am J. Clin. Nutr.) bereits gezeigt, dass durch die hier vorgeschlagene Ernährungstherapie etwa ein Drittel der Medikamentenkosten eingespart werden. Für die 1,5 Millionen Bundesbürger mit einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung wenden die Krankenkassen pro Jahr 3,5 Milliarden Euro auf. Davon könnte bis zu einem Drittel der Kosten für Medikamente durch die hier vorgeschlagene Ernährungsumstellung eingespart werden.



DIE ERNÄHRUNG BEI RHEUMA

VORTEILE DES ONLINE-PROGRAMMS

Der Rheumapatient erhält eine umfassende Hilfestellung, die in dieser Form einmalig ist.

6 Wochen

Online-Ernährungsprogramm

- ⊕ Strukturierte Handlungsanweisung über 6 Wochen
- ⊕ nachhaltiger Lernerfolg durch leicht verständliche Inhalte
- ⊕ kontinuierliche Überprüfung und Adjustierung der Ernährung mit dem Omega-Ernährungsrechner
- ⊕ unbegrenzter Zugriff auf gesichertes Wissen

- ⊕ Die **Ärzte** können bei interessierten Patienten den Ernährungsrechner nutzen und dann, entsprechend der Ergebnisse, auf die Möglichkeit einer Ernährungstherapie hinweisen. Der Patient profitiert von der Information und der Arzt von der besseren Compliance des Patienten, der sich verstanden fühlt. Dies erhöht das Vertrauen zum Arzt und motiviert den Patienten, die Therapieverordnung zu befolgen.
- ⊕ Die **Ernährungsfachkraft** kann mit dem Ernährungsrechner die Versorgung des Patienten hinsichtlich der Nahrungsfettsäuren kontrollieren und sich auf die sehr häufigen Begleiterkrankungen bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen wie Osteoporose, Magen-Darm-Probleme, Herz-Kreislaufkrankungen, Sicca-Syndrom, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -Sensitivitäten konzentrieren.



DER OMEGA-ERNÄHRUNGSRECHNER

OMEGA-6/OMEGA-3

Mit dem kostenfrei im Internet aufrufbaren Omega-Ernährungsrechner (www.ernaehrungsrechner.de) kann der Interessent binnen Minuten seine Ernährung auf deren Entzündungspotential überprüfen. Sollte diese nicht den Empfehlungen entsprechen, so kann er an dem Online-Ernährungsprogramm bei Rheuma teilnehmen.

Der Omega-Ernährungsrechner basiert auf einem von uns entwickelten sogenannten "fokussierten Food Frequency Table". Es werden ausschließlich Lebensmittel erfasst, die bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen relevant sind. So kann ermittelt werden, ob die aktuelle Ernährung Entzündungen hemmt oder sogar fördert.

Teilnehmer des Online-Ernährungsprogramms bei Rheuma erhalten mit dem Omega-Ernährungsrechner Pro zusätzliche Funktionen wie etwa eine detaillierte, individuelle Auswertung über die Zufuhr von Arachidonsäure, Alpha-Linolensäure und Eicosapentaensäure.





DER OMEGA-ERNÄHRUNGSRECHNER

IN NUR 5 MINUTEN...

... kann die Ernährung auf ihr Entzündungspotential überprüft werden.

- ✓ **schnelle Überprüfung**
am Computer, Tablet oder Smartphone
- ✓ **individuelle Ernährungsempfehlungen**
nach der Berechnung
- ✓ **ohne Ernährungsprotokoll,**
das mühselig und zeitaufwändig ist



ONLINE-ERNÄHRUNGSPROGRAMM BEI RHEUMA

DIE WOCHENINHALTE IM DETAIL

WOCHE 1

- Dem Teilnehmer (TN) werden Inhalte und Ziele des Programms vorgestellt.
- Dem TN wird die Bedeutung der Omega-6 und Omega-3 Fettsäuren allgemeinverständlich erklärt. Im Einzelnen werden die dem TN bereits vom Ernährungsrechner bekannten mehrfach ungesättigten Fettsäuren besprochen. Dies sind die LS¹, die AS², die ALS³, die EPA⁴ und die DHA⁵.
- Der TN erfährt die Notwendigkeit der Kooperation mit dem behandelnden Arzt und erhält Vorschläge für die dem Arzt zu gebenden Informationen.
- Dem TN wird geraten, sich bei dem behandelnden Arzt vor der Ernährungsumstellung einer genauen internistisch-rheumatologischen Untersuchung zu unterziehen, die nach 3 Monaten wiederholt werden soll um das Ergebnis der Ernährungstherapie zu beurteilen.
- Der TN wird über die zu erwartende Wirkung der Ernährungstherapie informiert und auf alle möglichen unerwünschten Ereignisse hingewiesen.
- Der TN erhält einen Dokumentationsbogen, auf dem er sein Befinden in allen sechs Wochen dokumentiert.
- Der TN erhält genaue Informationen, warum die laufende Medikation nur durch den behandelnden Arzt geändert werden darf.

¹Linolsäure, ²Arachidonsäure, ³Alpha-Linolensäure, ⁴Eicosapentaensäure, ⁵Docosahexaensäure



ONLINE-ERNÄHRUNGSPROGRAMM BEI RHEUMA

DIE WOCHENINHALTE IM DETAIL

WOCHE 2

- Der TN erfährt die Bedeutung der tierischen Fette für das Entzündungsgeschehen und die Zivilisationskrankheiten, besonders Herz-Kreislaufkrankheiten.
- Der TN wird die Bedeutung des empfohlenen Verhältnisses von Omega-6 zu Omega-3 in der Nahrung und in den Immunzellen verstehen.
- Der TN erhält Rezeptvorschläge entsprechend dem Ergebnis des Ernährungsrechners: Zuviel AS², zu wenig EPA⁴, zu wenig ALS³.
- Der TN erhält das Rheumatagebuch, in dem er besondere Vorkommnisse, Störungen des Befindens, körperliche oder psychische Auffälligkeiten während des 6 Wochen Online-Ernährungsprogramms eintragen kann.
- Der TN erhält einen Dokumentationsbogen zur Selbstbeurteilung seines Erfolges bei der Ernährungsumstellung.
- Der TN erhält umfangreiche Informationen über ergotherapeutische Hilfsmittel.
- Der TN kontrolliert seine Ernährung mit der Abstreichliste und dokumentiert sein Befinden im Rheumatagebuch.

²Arachidonsäure, ³Alpha-Linolensäure, ⁴Eicosapentaensäure



ONLINE-ERNÄHRUNGSPROGRAMM BEI RHEUMA

DIE WOCHENINHALTE IM DETAIL

WOCHE 3

- Dem TN werden die Möglichkeiten und die Limitationen des Einsatzes von Fleischersatz dargestellt.
- Dem TN werden die zahlreichen Möglichkeiten des organoleptisch befriedigenden Ersatzes von Eiern dargestellt und anhand von Rezeptbeispielen praktisch verdeutlicht.
- Dem TN werden die Möglichkeiten und Gefahren einer veganen und die vernünftige vegetarische Ernährung dargestellt und anhand von Rezeptbeispielen praktisch verdeutlicht.
- Dem TN wird die Ergänzung der EPA⁴-Versorgung durch Supplemente dargestellt. Die verschiedenen Angebote von Fischölkapseln werden besprochen.
- Der TN erhält Nahrungsmitteltabellen für den EPA⁴- , AS²- und ALS³-Anteil in Lebensmitteln.
- Der TN erhält Rezepte für die Begrenzung der Zufuhr von AS² und die Steigerung der EPA⁴ und ALS³ in seiner Kost.
- Der TN kontrolliert seine Ernährung mit der Abstreichliste und dokumentiert sein Befinden im Rheumatagebuch.

²Arachidonsäure, ³Alpha-Linolensäure, ⁴Eicosapentaensäure



ONLINE-ERNÄHRUNGSPROGRAMM BEI RHEUMA

DIE WOCHENINHALTE IM DETAIL

WOCHE 4

- Der TN erhält fundierte Informationen über die Bedeutung und die Wirkung von Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen.
- Dem TN werden die Unterschiede von Supplementen mit Sekundären Pflanzenstoffen und Vitaminen im Vergleich zu den antioxidativ wirkenden Komponenten der Lebensmittel verständlich gemacht.
- Der TN erhält Informationen über mögliche unerwünschte Wirkungen der Supplemente, besonders der Möglichkeit von Interaktionen mit Medikamenten.
- Der TN erhält Rezepte, die hinsichtlich der darin enthaltenen Antioxidantien und Omega-3 Fettsäuren bewertet sind, so dass er ein Gefühl für wichtige Inhaltsstoffe entwickelt.
- Der TN kontrolliert seine Ernährung mit der Abstreichliste und der Bewertungsliste und dokumentiert sein Befinden im Rheumatagebuch.



ONLINE-ERNÄHRUNGSPROGRAMM BEI RHEUMA

DIE WOCHENINHALTE IM DETAIL

WOCHE 5

- Der TN erhält Informationen zu den Spurenelementen Selen, Zink, Kupfer und Eisen.
- Der TN versteht die Bedeutung der Spurenelemente und speziell die Funktion von Selen, Zink und Kupfer im Kontext des Entzündungsprozesses.
- Dem TN werden mit Rezepten und Lebensmitteltabellen die Möglichkeiten der ausreichenden Versorgung mit Spurenelementen verdeutlicht.
- Dem TN wird Eisen als Mangel-element bei Blutungsanämie und die Gefahr der Überdosierung bei einer Eisenverwertungsstörung anhand von Beispielen verständlich gemacht.
- Der TN kontrolliert seine Ernährung mit der Abstreichliste und der Bewertungsliste und dokumentiert sein Befinden im Rheumatagebuch.



ONLINE-ERNÄHRUNGSPROGRAMM BEI RHEUMA

DIE WOCHENINHALTE IM DETAIL

WOCHEN 6

- Dem TN werden nochmals die Möglichkeiten und die Limitationen der Ernährungstherapie geschildert. Er wird darauf aufmerksam gemacht, dass es sich um eine Langzeittherapie handelt, die genau wie eine Basistherapie regelmäßiger Kontrollen bedarf.
- Die erforderlichen Kontrollen werden benannt und genaue Handlungsanweisungen gegeben:
 - für die Untersuchungen beim behandelnden Arzt
 - für die Bestimmungen des AS²/EPA⁴-Quotienten im Blut
 - für die weiteren Kontrollen der Ernährung mit dem Ernährungsrechner
 - für die weitere Dokumentation der Befunde
- Der TN erhält ein Angebot zur Befundbeurteilung durch uns.
- Dem TN werden die bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen häufig vermuteten, aber nur selten tatsächlich vorhandenen, Nahrungsmittelsensitivitäten erklärt und gegen die Nahrungsmittelunverträglichkeiten abgegrenzt. Die Diagnostik und die Behandlung der Nahrungsmittelsensitivität wird besprochen, um einer Mangelernährung vorzubeugen.
- Der TN erhält konkrete Vorgaben, was er beachten muss, wenn er alternative Heilmethoden ausprobieren will.

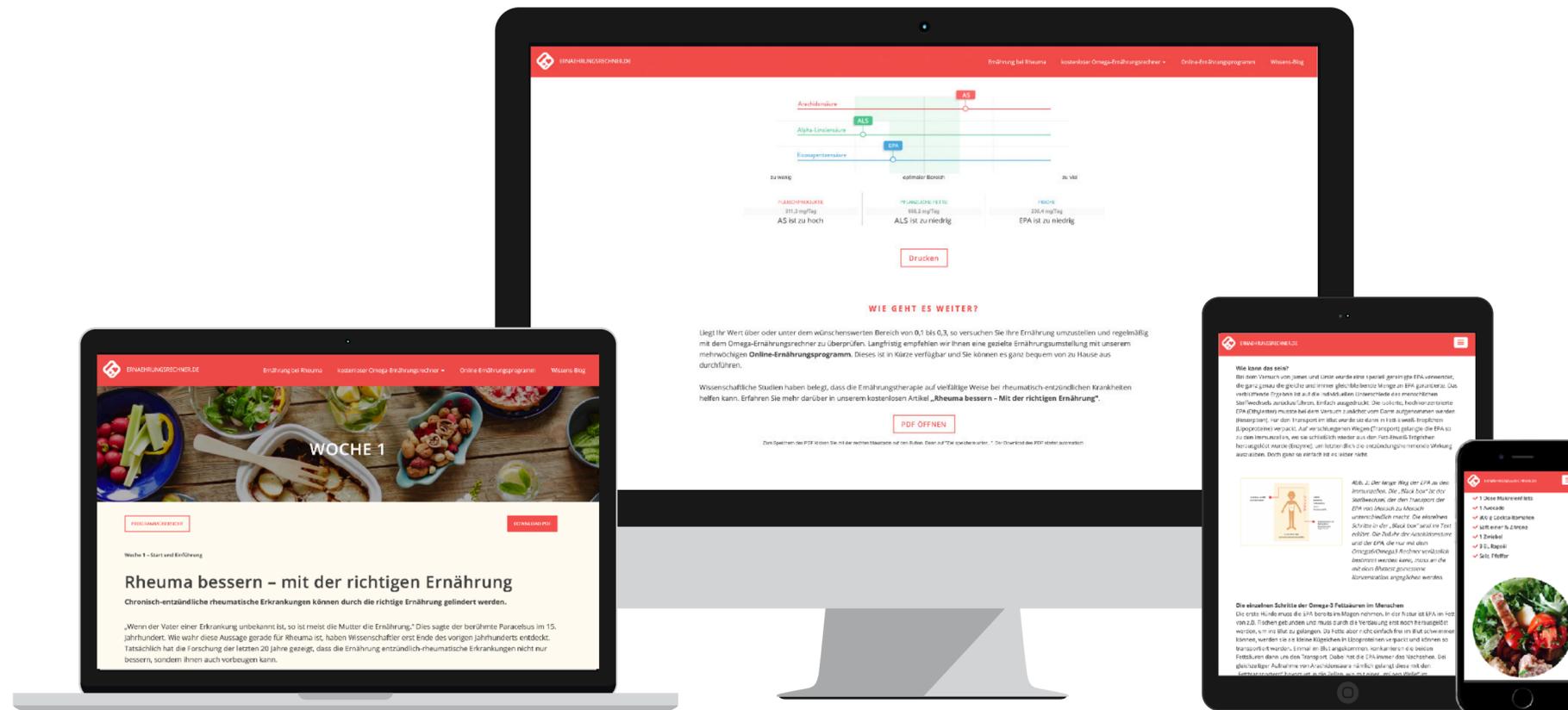
²Arachidonsäure, ⁴Eicosapentaensäure



ONLINE-ERNÄHRUNGSPROGRAMM BEI RHEUMA

VON ZUHAUSE JEDERZEIT TEILNEHMEN

Jeder Teilnehmer erhält einen passwortgeschützten Zugang zum Ernährungsprogramm und hat unbegrenzten Zugriff auf alle Inhalte. Alle Beiträge und Arbeitsblätter können als PDF gespeichert und ausgedruckt werden.





Prof. Dr. med. Dr. med. habil. Olaf Adam

Internist, Rheumatologe, Klin. Pharmakologe,
Physikalische Medizin, Ernährungsmediziner DAEM/DGEM

Ernährungsrechner.de
Adam, Alles und Raulwing GbR
Maistr. 1, 80336 München

Vertreten durch:
Prof. Dr. med. Olaf Adam, Nadine Alles, Nico Raulwing

Kontakt:
info@ernaehrungsrechner.de