MEINE LEBENSMITTELLISTE

BEI RHEUMATOIDER ARTHRITIS

Diese Übersicht soll Sie unterstützen, Lebensmittel zu finden, die Sie beschwerdefrei genießen können. Passen Sie die Übersicht einfach mittels Markierungen an Ihre persönlichen Verträglichkeiten an.

● Wird von vielen Patient*innen gut vertragen. | ● Wird meistens vertragen, kann aber abweichen. | ● Wird von vielen Patient*innen schlecht vertragen.

Brot, Brötchen & Gebäck

Schwarzbrot	●
Vollkornbrot und -brötchen	●
Weißmehlprodukte (Weißbrot, Toast)	●
Zuckerhaltige Backwaren, Kuchen und Torten	●

Brotaufstriche (süß)

Konfitüre	●
Nuss-Nougat-Creme	●

Ei

Weiche Eier sind oft besser verdaulich als hart gekochte.

Empfehlung: max. 2–3 Eier pro Woche

Ei	●

Fette

Bevorzugt Öle mit Alpha-Linolensäure als Entzündungshemmer verwenden.

Margarine	●
Natives Olivenöl	●
Sonnenblumenöl	●
Tierische Fette (Butter, Schmalz)	●

Fleisch & Geflügel

Höchstens 2× pro Woche eine kleine Portion, da durch die enthaltene Arachidonsäure Entzündungen begünstigt werden.

Fettes Fleisch und Wurstwaren (Brat-, Fleisch-, Leberwurst)	●
Geflügel (mager)	●
Rind, Kalb, Wild	●
Schweinefleisch und -produkte	●

Gemüse & Gemüseprodukte

3 Portionen Gemüse pro Tag sind für eine ausreichende Aufnahme von Vitaminen und Spurenelementen empfehlenswert. Schonende Garverfahren sind Dämpfen und Dünsten.

Aubergine	●
Avocado	●
Blattsalate	●
Blumenkohl	●
Brokkoli	●
Frische Kräuter	●
Grüne Bohnen	●
Karotten	●
Knoblauch	●
Paprika	●
Rote Bete	●
Salatgurke	●
Spargel	●
Tomate	●
Zucchini	●
Zwiebel, Lauchzwiebel, Schalotte	●

Getränke

Alkoholische Getränke	●
Grüner Tee	●
Kaffee	●
Saftschorle	●
Softdrinks	●

Getreide & Getreideprodukte

Cornflakes (gezuckert)	●
Couscous, Bulgur	●
Müsli (ohne Zucker und Trockenfrüchte)	●
Quinoa	●
Vollkornnudeln/-reis	●
Weißer Reis	●

Gewürze

Curcumin soll eine schmerzlindernde Wirkung haben und ist in Currypulver und Kurkuma (Gelbwurz) enthalten.

Chili	●
Curry	●
Ingwer	●
Kümmel	●
Paprika	●

Biogen

MEINE LEBENSMITTELLISTE

BEI RHEUMATOIDER ARTHRITIS

Hülsenfrüchte

Kichererbsen	🟢
Linsen	🟢

Kartoffeln & Kartoffelprodukte

Bratkartoffeln	🔴
Gnocchi	🟠
Pommes Frites	🔴
Salz- und Pellkartoffeln	🟢
Süßkartoffeln	🟢

Knabberzeug

Auf fetthaltige, stark gesalzene Lebensmittel möglichst verzichten.

Erdnuss-Flips	🔴
Kartoffelchips	🔴

Kräuter

Antioxidantien in frischen Kräutern, Gewürzen oder Gemüse wirken entzündungshemmend. Alle Sorten sind empfehlenswert.

Basilikum	🟢
Koriander	🟢
Petersilie	🟢
Schnittlauch	🟢

Milch, Milchprodukte & Käse

Buttermilch	🟠
Frischkäse und körniger Frischkäse (fettarm)	🟠
Milch (fettarm)	🟠
Mozzarella	🟠
Sahne, saure Sahne, Schmand, Creme fraîche	🔴
Schnitt- und Weichkäse (fettarm)	🟠

Obst & Obstprodukte

2 Portionen Obst pro Tag für eine ausreichende Aufnahme von Vitaminen und Spurenelementen. Zuckerreiche Sorten wie Ananas, Banane, Weintrauben, Kirschen, Mango und Honigmelone sollten nur in Maßen verzehrt werden.

Apfel	🟢
Banane	🟠
Birne	🟠
Erdbeeren	🟢
Heidelbeeren	🟢
Himbeeren	🟢
Kirschen	🟠
Mandarine	🟢
Obstkonserven und Obstmus (gezuckert)	🔴
Pflaume	🟢
Weintrauben	🟠
Zitrone, Limette	🟢

Nüsse & Co.

Cashewkerne	🟢
Leinsamen	🟢
Mandeln	🟢
Nüsse (gesalzen)	🔴
Sonnenblumenkerne	🟠
Walnüsse	🟢

Vegan

Tofu, Tempeh	🟢
Vegane Milchalternativen wie Sojamilch und -joghurt	🟢

Würzmittel & Saucen

Fertigsaucen (Hollandaise, Béarnaise)	🔴
Gemüsebrühe	🟢
Ketchup	🔴
Mayonnaise, Frites Sauce	🟠
Senf	🟢

Zucker & Süßigkeiten

Auf zuckerhaltige Lebensmittel möglichst verzichten.

Agavendicksaft	🟢
Ahornsirup	🟢
Schokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)	🟠
Süßigkeiten mit Zucker	🔴

Die Kennzeichnung ist rein informativ und nicht verbindlich. Achten Sie trotz des Ampelsystems auf Ihre ganz persönlichen Verträglichkeiten.

Mehr Infos zum Thema Ernährung unter: biogen-fuer-mich.de

Biogen-49489 DE v3.0 05.2025 Art.Nr. 1100003006

Biogen
Biogen GmbH
Riedenburger Straße 7 • 81677 München
www.biogen.de

Biogen Care Für mich