

Rheuma Lebensmittel Tabelle

Entzündungsförderndes Lebensmittel	Entzündungshemmende Alternative
Schweinefleisch (z. B. Schnitzel, Wurst)	Lachs, Makrele, Forelle (Omega-3-reich)
Leberwurst, Kalbsleber, Niere	Tempeh, Hülsenfrüchte (z. B. Linsen)
Butter, Sahne, fetter Käse	Leinöl, Avocado, pflanzlicher Frischkäse
Margarine mit Transfetten	Olivenöl nativ extra
Chips, Fertigpizza, Backwaren mit Palmöl	Selbstgemachte Snacks mit Nüssen
Weißmehlprodukte (Toast, Brötchen)	Vollkornbrot, Buchweizen, Hirse
Gezuckerte Müslis &Frühstücksriegel	Naturjoghurt mit Beeren &Haferflocken
Fruchtjoghurt mit Zuckerzusatz	Ungesüßter Sojajoghurt + Leinsamen
Softdrinks, Limonaden	Wasser mit Zitronenscheiben oder Tee
Alkohol (v. a. Bier, Likör)	Alkoholfreier Kurkuma-Ingwer-Tee
Milkschokolade mit Zucker &Fett	Bitterschokolade (ab 85 % Kakao) in Maßen