



## Rheuma und Ernährung

Ein Rezept zum Nachkochen

### Beeren-Cocktail

#### Zutaten:

- + 300 gr. Quark 40% Fett
- + 300 gr. Joghurt
- + 2 EL. Zucker
- + 1 TL. Vanilienzucker
- + 1/4 Sahne oder Milch
- + 1 Mango püriert
- + 250 gr. Beeren ( Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren und Erdbeeren. )



Bild: Franz Nagler, DZKJR

#### Zubereitung:

- + Den Quark mit den Zutaten so lange verrühren bis er schön weich und cremig ist
- + Die geschälten Mangos in einem Mixer ganz fein pürieren und in ein Glas geben
- + Anschließend den Quark darauf geben und mit den Beeren verzieren.
- +
- +

#### Zusatzinformation:

#### Zusatzinformation Calcium

##### **Calcium**

*Calcium ist das fünft-häufigste Element der Erdkruste. Man findet es in Knochen, Tierschalen, Muscheln, Blättern. Es kommt in der Natur als Kalk, Gips oder Flussspat vor. „Calcium ist mengenmäßig der wichtigste Mineralstoff im menschlichen Körper und u.a. Baustein von Knochen und Zähnen. Mehr als 99% des Calciums sind in Knochen und Zähnen enthalten. Daher ist das Knochengewebe für den Organismus ein wichtiger Ca-Speicher.“ (Zitat aus den Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr der Deutschen Gesellschaft für Ernährung)*

*Knochenabbau, sowie der Abbau von Muskelmasse können durch Ernährung und körperliche Aktivität beeinflusst werden. Dies gilt nicht nur für Patienten mit Rheuma oder „ältere“ Damen, sondern ganz allgemein. Außerdem ist Ca auch an der Reizübermittlung im Nervensystem des Menschen und an der Blutgerinnung beteiligt. Bei Mangel entstehen Osteoporose, Rachitis, Wachstumsstörungen u.ä. .*

*Hohe Mengen an Calcium sind z.B. in Käse wie Parmesan und Emmentaler, Camembert, 3,5% Milch (Joghurt) enthalten. Auch calciumreiche Mineralwasser und z.B. getrocknete Feigen, Brokkoli, Grünkohl, Haselnüsse, Chiasamen, Sesam, Rucola, Gartenkresse oder auch Brombeeren sind gute Ca- Lieferanten. Der Calciumgehalt schwankt bei den genannten Lebensmitteln zwischen 50mg Ca (Beeren) und 1000mg Ca (Parmesan) pro 100mg des Lebensmittels.*

*Als Beispiel beträgt bei Kindern und Jugendlichen die empfohlene Tageszufuhr z.B. von 7-10 Jahren: 900mg /täglich, von 10-13 Jahren: 1100mg/täglich.*

*Wieviel Ca aus dem Dünn-Darm in den Körperkreislauf aufgenommen wird (Resorption), ist aber auch von anderen Faktoren abhängig: Vermindert wird sie z.B. bei Vitamin-D*

*Mangel, bei hoher Oxalat Zufuhr (z.B. Fertig-Eistee) oder Darmerkrankungen. Erhöht wird die Aufnahme aus dem Darm durch Laktose (daher Milchprodukte sehr sinnvoll) oder Vitamin D. Störend auswirken kann sich die gleichzeitige Einnahme von Calcium und bestimmten Medikamenten (Diuretika, Schilddrüsenhormone, Cortison, Herzglykoside etc).*

*Eine erhöhte Ausscheidung von Calcium geschieht bei kochsalzreicher Kost, Alkohol, Coffein über den Urin. Daher sollte bei Menschen mit einem Risiko für Harnsteine, die täglich empfohlene Ca- Menge nicht überschritten werden.*