



*Glückwünsche  
zum Neuen  
Jahr allen  
Lesern der  
Website  
Visuelle  
Rheumatologie*



*Dr. med.*  
*Kanov A. G.*



*«Die Natur hat kein schlechtes Wetter.....»*

*Rjazanov E.A.*

*Liebe Freunde,  
Bald kommt der Herbst und der Winter dann auch. Ich will nicht Sie vor unheilbaren Krankheiten erschrecken oder Vegetarier und Anhänger einer gesunden Lebensweise werden fordern. Um diese Prinzipien in vollem Umfang zu befolgen, ist es nötig über unversiegbaren Finanzierungsquellen zu verfügen und keine Verpflichtungen gegenüber Angehörigen und Freunden zu haben. Das bedeutet ein Egoist zu werden und nur an sich selbst denken.*





*Das moderne Leben ist sehr intensiv. Man soll ständig in beschleunigtem Tempo arbeiten, gleichzeitig mehrere Probleme lösen, eigene Müdigkeit missachten, ohne es sich nach letzten Überbelastungen (psychologische, alkoholisch, Nahrungsüberlastungen) wiederhergestellten zu können. Im Ganzen ist der menschliche Organismus sehr stark und hat großes Potential der Widerstandsfähigkeit. Aber dieses Potential reicht zur Bekämpfung von umgebenden aggressiven Faktoren nicht aus.*





*Als ein Model, ein Mensch ist auf 8 Millionen Jahren errechnet. Schon 3 Millionen sind vorbei. Man soll die von Gott gegebene Gesundheit bewahren und soweit wie möglich vermehren. Denn die Gesundheit- das ist die FREICHEIT. Die Freiheit irgendwo hinzugehen, etwas zu bringen, ein Leibgericht zu essen, fest einzuschlafen. Das heißt ein gewöhnliches Leben zu führen. Und im Wirrwarr übersehen wir tägliche einfache Freuden dieses Lebens.*






*Für die Gesundheit sind folgende Kernpunkte wichtig:*

*1) sich soweit wie möglich im seelischen Gleichgewicht zu befinden. Oder wenn Sie Leidenschaft (jede Leidenschaft) erlebt oder Stress erlitten haben, schnell zu diesem Zustand zurückzukehren.*



*2) soweit wie möglich Bewegungsaktivität zu leisten. Es wird genug einfach gehen und morgens die Gymnastik zur Entwicklung der Flexibilität machen, um alle Gelenke zu bewegen, frei einzuatmen und Ihren Lebenstonus zu erhöhen.*

*3) nur bekömmliche Lebensmittel zu essen oder zumindest häufiger zu essen.*





*In erster Linie ist es  
nötig eine passende Diät  
für sich zu finden. Man  
kann nicht ohne Essen leben, weil das  
die Quelle von Energie und Baustoffen für  
unseren Organismus ist. Andererseits führt  
der Genuß von gesundheitsschädlichen  
Lebensmitteln zum Übergewicht,  
Überlastung der Gelenke,  
Blutdruckerhöhung und vergrößert das  
Diabetes-Risiko. Andere Gefahr sind  
Verletzungen der Gelenke wegen des  
erhöhten Cholesterinspiegels.  
Cholesterin-Ablagerungen führen zur  
Atherosklerose und Lumenverengung der  
Gefäße von innen. Hieraus drohen die  
Kreislaufstörungen in lebenswichtigen  
Organen: im Kopf – Insult, im Herz –  
Infarkt, in Extremitäten – Gangrän.*





*Die Prinzipien der  
gesunden Ernährung kann  
man auf folgende Weise erklären.*

*1) Tägliche Kontrolle der  
Körpermaße, Erhaltung der Maße  
entsprechend den empfehlenden Werten in  
Größe, Geschlecht und Alter durch die  
Verminderung des Kaloriengehalts der  
Nahrung und tägliche mäßige  
Körperbelastungen. Wenn Sie Übergewicht  
haben, wenigstens sollen Sie nicht an  
Gewicht zunehmen. Totales Hungern ist  
schädlich, aber Fastentage sind heilsam.*

*2) Schränken Sie Einnahme von Fett durch  
Nahrung (nicht mehr als 30% vom täglichen  
Kaloriengehalt) ein. Konsumieren Sie mehr  
pflanzliche statt tierische Fette. Ersetzen  
Sie fette gastronomische Fleischprodukte  
durch mageres Fleisch, Fisch, Geflügel,  
Hülsenfrüchte.*

*3) Konsumieren Sie Milch und  
Milchprodukte (Kefir, Sauermilch, Joghurt,  
Käse) mit niedrigem  
Fett – und Salzanteil.*







*4) Essen Sie verschiedene Lebensmittel. Es ist wünschenswert, daß es größtenteils pflanzliche Lebensmittel sind.*

*5) Brot, Produkte aus dem groben Mehl, Grützen, Kartoffeln kann man einige Male pro Tag essen.*


*6) Essen Sie Gemüse und Obst einige Male pro Tag. Es ist besser frische Gemüse und Obst zu essen (nicht weniger als 400g. pro Tag).*

*7) Wählen Sie Produkte mit niedrigem Zuckeranteil. Aber reduzieren Sie die Menge von Süßigkeiten und süßen Getränken.*

*8) Die Gesamtmenge des Salzes in Nahrung soll nicht mehr als ein Teelöffel – 5g. pro Tag sein. Salzen Sie gekochte Speisen wenig. Räumen Sie eine Salzdose vom Tisch weg.*

*9) Es ist besser die Produkte kochen, dämpfen, backen statt braten. Dadurch die Menge von Karzinogenen, die beim Braten entstehen, verringert und man kann auch weniger Fett, Öl, Salz und Zucker verbrauchen.*





*Das annähernde  
Menü der antiatherogenen*

*Diät für einen Tag.*

*anti (griechisch anti) – die Vorsilbe, die  
gegen bedeutet  
atherogene (med.) – Atherosklerose-auslösende*

**1.FRÜHSTÜCK**

Hafergrütze mit Entfettungsmilch. Gemüsesalat mit Sonnenblumen – oder Olivenöl. Kaffee mit Milch (nicht mehr als 1,5% der Fettstufe) mit einem Teelöffel Zucker.

**2.FRÜHSTÜCK**

Quark und Joghurt niedriger Fettstufe, mit Rosinen und 1 Teelöffel Zucker.  
Äpfel (oder gebackene Äpfel)

**MITTAGESSEN**

Gemüsesuppe 0,5 der Portion. Gekochtes Fleisch ohne Speck mit weißer Soße und Buchweizengrütze.  
Dörrobstkompott.

**ZWISCHENMAHLZEIT**

Hagebuttenbrühe und ein Zwieback

**ABENDESSEN**


Gekochter Fisch, erwünscht Seefisch, und gekochte Kartoffel. Tee mit Zitrone.

**VOR DEM SCHLAFGEHEN**

Sauermilch (Kefir) niedriger Fettstufe (bis 1,5%).

**AUF DEN GANZEN TAG**

Weißes Brot 100g., Graubrot 150g., Zucker 50g.





*Besonders empfehlend:*

*Rohe Gemüse, Obst und  
Beeren. Getrocknete*

*Aprikosen ohne Steine,*

*Backpflaumen, Pfirsiche, Aprikosen, Ananase,  
Hagebutte, Kartoffeln, Kohl, Auberginen sind reich  
an Kaliumsalzen.*

*Hafergrütze, Buchweizengrütze, Weizengrütze, Kleie,  
Walnüsse, Mandeln, Marone sind reich an  
Magnesiumsalzen.*

*Seeprodukte – Meerkohl, Kammuschel, Austern,  
Garnelen.*

*Bemerkung.*

*Eier in Omeletten oder als ein volles Ei – nicht mehr  
als 2 Stk. pro Woche.*

*Fette. Pflanzliche Fette bis 30g. pro Tag. Butter bis  
20g. pro Tag.*

*Wenn Sie Übergewicht haben gibt es zusätzliche  
Empfehlungen.*

*Es ist wünschenswert die Kontrolle der Körpermaße  
durch Messung der Taille in cm. ergänzen.*



## Diätempfehlungen beim Übergewicht:

LEBENSMITTEL UND SPEISEN	EMPFEHLUNGEN	AUSSCHLIESSUNGEN
Brot und Mehlerzeugnisse	Roggenbrot und Weizenbrot aus dem groben Mehl. Eiweiß- Weizenbrot und Eiweiß- <i>Kleie</i> brot - 100 -150 g. pro Tag.	Produkte aus dem Weizenmehl der Spitzenklasse und der 1. Sorte, aus dem Butter- und Blätterteig
Suppen	Bis 250-300g. für eine Aufnahme. Aus verschiedenen Gemüsen mit kleiner Menge von Kartoffeln oder Grützen. Kohlsuppe, Borschtsch, Okroschka, Rübensuppe. 2-3 Male pro Woche. Suppen aus nicht-fettiger Fleisch – oder Fischbrühe mit Gemüsen, Frikadellen.	Milch-, Kartoffel-, Grützen-, Hülsenfrüchtenprodukten, Teigwaren.
Fleisch und Geflügel	Bis 150g. pro Tag. Nicht-fettiges Rindfleisch, Kalbfleisch <i>Kaninchenfleisch</i> , <i>Huhnfleisch</i> , Truthuhnfleisch. Das Fleisch wird nach dem Abkochen angebraten.	Fette Arten von Fleische, Gansfleisch, Entfleisch, Schinken, Würstchen, gekochte und Räucherwürste.
Fisch und Seeprodukte	Nicht-fettiger Fisch und Seeprodukte bis 150-200g. pro Tag. Gekochter, gebackener, gebratener Fisch. Seeprodukte.	Fette Arten von Fische. ) Salz- und Räucherfisch, Fischkonserven mit Öl, Kaviar.
Milchprodukte	Milch und saure Milchgetränke niedriger Fettstufe. Nicht-fettiger Quark (100-200g. pro Tag) – <i>Naturquark und in der Form von Quarkpfannkuchen, Puddingen.</i>	Fetter Quark, süße Quarkpfannkuchen, Sahne, süße Joghurt, Sauermilch, geschmälzte Milch, fette und salzige Käse.

LEBENSMITTEL UND SPEISEN

EMPFEHLUNGEN

AUSSCHLIESSUNGEN

Eier

1-2 Stk. pro Woche. Hart gekochte Eier, *Eiklar-Omelette, Omeletten mit Gemüse.*

Gebratene Eier.

Grützen

Nicht viele Grützen in Gemüsesuppen zugeben. *Bröckelige Grützen aus Buchweizen, Perlgrauen Gerstengrützen, bei der Verringerung der Menge vom Brot.*

Andere Grützen, besonders Reis, Auszugsgrieß und Hafergrieß, Teigwaren, Hülsenfrüchte.

Gemüse

Die Gemüse sind weit in allen Formen verwendet. Unbedingt ein Teil von rohen Gemüsen. Es ist wünschenswert alle Arten von Kohl, rohe Gurken, Radieschen, Gartensalat, Walzenkürbisse, Kürbisse, Tomaten, Rube zu konsumieren. Sauerkraut nach dem Waschen.

Man muß die Speise aus Kartoffeln, Rüben, grüne Erbsen, Möhre, Steckrübe weniger essen (insgesamt 200g. pro Tag). Sowie salze und marinierte Gemüse.

Vorspeise

Salate aus rohen Gemüsen, Vinegrete, Gemüsesalate mit gekochtem Fleisch und Fisch.

Fette und scharfe Vorspeise.

Obst, süße Speise, Süßigkeiten

Obst und Beeren der *süß-sauere Sorten, rohe und gekochte. Gelee und Muse mit Zuckerersatzstoffen (Xylit, Sorbit). Nicht süße Kompotte.*

Weintrauben, Rosinen, Banane, Feige, Datteln, sehr süße Arten von anderen Früchten, Zucker, Süßwaren, Konfitüren, Honig, Eis, Kissel

Getränke

Tee, wenig süße Obst-, Beeren- und Gemüsesäfte.

Weintraubensaft und andere Säfte, Kakao.

Fette

Butter (gering) und Pflanzenöle – in Speisen.


Fleisch- und Kochfette.



*Noch ein wichtiges  
Moment bei der Erhaltung der  
Gesundheit ist die Osteoporose.*



*Heute nennt man die Osteoporose als  
„stumme“ Epidemie, die sich der  
Menschheit nähert und große Ausmaße  
annimmt. Das hat keine Bedeutung ob Sie  
jung oder in fortgeschrittenem Alter, Mann  
oder Frau sind, Sie sollen von Osteoporose  
wissen. Diese Krankheit macht die Knochen  
brüchig, so dass sie leicht brechen. In der  
Regel schleicht sich die Krankheit  
unbemerkt an und offen zeigt sich durch  
Knochenbrüchen. Unter dieser Krankheit  
leiden sowohl Männer als auch Frauen in  
verschiedenem Alter. Es ist bekannt, daß  
Osteoporose jede dritte Frau und jeden  
zwölften Mann ab 50 Jahren befällt.*





*Öffner entwickelt sich diese Krankheit bei den Frauen im Sinne der hormonellen Umstellung vom Organismus nach der Beendigung der Menstrualfunktion. Die Gefahr der Osteoporose besteht damit, dass die Krankheit lange Jahre unbemerkt verläuft. Diese Krankheit bei Frauen wird schon im vernachlässigten Stadium nach dem Knochenbruch festgestellt. Behandlung in der Regel fast unwirksam ist. Die „Zielscheibe“ der Osteoporose im menschlichen Skelett, wo die meisten Knochenbrüche geschehen, ist Wirbelsäule; Speiche und Schenkelhals. Bei einigen Frauen zu 80 Jahren der Rücken biegt sich, als ob unter der Last der vergangenen Jahren. Dabei entwickelt sich sogenannte „Witwe-Buckel“. In Wirklichkeit es arbeitet die Krankheit und führt zur allmählichen Deformierung und Absetzen der Wirbel. Die schwerste Folge führen zu Brüchen vom Schenkelhals, die Hälfte der Kranken bleibt Invaliden auf Lebenszeit. Eine Fünftel stirbt. Frühere Invalidität oder Tod der Menschen – das ist ein großes soziales Problem, auf das wir letzte Zeit aufmerksam nicht werden.*

*Das ist sehr wichtig, durch die Lebensmittel genügende Menge von Kalzium zu bekommen.*



## Kalziumgehalt in lebensmitteln (auf 100g.)

Lebensmittel	Kalzium	Kalorien	Lebensmittel	Kalzium	Kalorien
Milch 3% Fettstufe	300 mg	58	Erdbeere	40 mg	41
Milch 1% Fettstufe	100 mg	42	Weintrauben	45 mg	69
Kefir	120 mg	59	Johannisbeere	36 mg	38
Quark	120 mg	132	Apfelsinen	35 mg	49
Schmelzkäse	95 mg	215	Getrocknete Aprikosen ohne Steine	170 mg	280
Hartkäse (Edam u.s.w.)	750 mg	300	Rosinen	56 mg	270
saure Sahne	100mg	157	Dörräpfel	45 mg	225
Milchjoghurts	120 mg	63	Datteln	45 mg	75
Butter	24 mg	661	Feige	57 mg	145
Dorsch	39 mg	75	Gartenlattich	82 mg	13
Ölsardinen	350 mg	311	Kohl	60 mg	25
Dürrfisch mit Knochen	3000 mg	130	Sellerie	240 mg	19





<b>Lebensmittel</b>	<b>Kalzium</b>	<b>Kalorien</b>	<b>Lebensmittel</b>	<b>Kalzium</b>	<b>Kalorien</b>
<b>Buchweizen- grütze</b>	<b>70 mg</b>	<b>329</b>	<b>Grüne Bohne</b>	<b>40 mg</b>	<b>20</b>
<b>Haferflocken- brei</b>	<b>52 mg</b>	<b>255</b>	<b>Grüne Oliven</b>	<b>77 mg</b>	<b>115</b>
<b>Ei</b>	<b>56 mg</b>	<b>157</b>	<b>Möhre</b>	<b>51 mg</b>	<b>33</b>
<b>Schwarzbrot</b>	<b>31 mg</b>	<b>211</b>	<b>Sauerkraut</b>	<b>48 mg</b>	<b>28</b>
<b>Milchschokola de</b>	<b>220 mg</b>	<b>564</b>	<b>Sauerampfer</b>	<b>47 mg</b>	<b>28</b>
<b>Mandeln</b>	<b>254 mg</b>	<b>630</b>	<b>Rübe</b>	<b>37 mg</b>	<b>48</b>
<b>Pekannuß</b>	<b>70 mg</b>	<b>600</b>	<b>Zwiebel-Porree</b>	<b>60 mg</b>	<b>40</b>
<b>Erdnuß</b>	<b>70 mg</b>	<b>600</b>	<b>Kürbiskerne</b>	<b>60 mg</b>	<b>565</b>
<b>Sesam</b>	<b>1150 mg</b>	<b>590</b>	<b>Sonnenblumenk erne</b>	<b>100 mg</b>	<b>570</b>





*Wenn Sie bekommen 600 mg vom Kalzium durch die Nahrung – das ist genug. Dann man empfählt keine zusätzliche Annahme von Kalziumpräparate, einschließlich Multivitamine.*

*Wenn diese Menge weniger 500 mg muß man dann die Diät ändern oder Zusatzstoffe mit Kalzium annehmen.*

*Heute ist XXI Jahrhundert. Vielleicht jemand will seine Homöostasen -Werte durch Analyse kontrollieren. Es gibt die Werte der Kontrolle der Stufe von Fetttropfen im Blut. Detaillierte Analyse-Lipidogramm. Aber es wird genug operativ Gesamtcholesterin (GC) und VLDL-Cholesterin (VLDL -C) zu prüfen.*



## *Optimalwerte der lipid-blutwerte*

<b>Werte</b>	<b>Wenn keine ischämische Herzkrankheit und Zuckerkrankheit bestehen</b>	<b>Die Kranken mit ischämischer Herzkrankheit und Zuckerkrankheit</b>
<b>GC</b>	<b>weniger 5 mmol/l</b>	<b>weniger 4,5 mmol/l</b>
<b>VLDL -C</b>	<b>weniger 3 mmol /l</b>	<b>weniger 2,5 mmol/l</b>

*Es ist nützlich regelmäßig Blutdruck zu messen und vergleichen mit Deten im Tabelle.*

## *Blutdruckwerte*

<b>Kategorie</b>	<b>Blutdruck (mm.Hg) systolischer, «oberer»</b>	<b>Blutdruck diastolischer,«unterer»</b>
<b>Optimal</b>	<b>&lt;120</b>	<b>&lt;80</b>
<b>Norm</b>	<b>120-129</b>	<b>80-84</b>
<b>Hohe Norm</b>	<b>130-139</b>	<b>85-89</b>
<b>AH 1 Grad</b>	<b>140-159</b>	<b>90-99</b>
<b>AH 2 Grad</b>	<b>160-179</b>	<b>100-109</b>
<b>AH 3 Grad</b>	<b>≥180</b>	<b>≥110</b>
<b>Isolierte systolischer Hochdruck</b>	<b>≥140</b>	<b>&lt;90</b>



*Ich wünsche  
Ihnen feste  
Gesundheit!*

*Mit freundlichen  
Grüßen,*

*Aleksander*





