

## Essen gegen den Schmerz: Die Rheuma- und Gicht-Ampel

Pressemitteilung von: ZEK

Datum: 26.10.2009 – 20:37 Uhr

Rubrik: Gesundheit



(fair-NEWS) – Es gibt Krankheiten, deren Auswirkungen lassen sich durch eine bestimmte Ernährungsweise lindern. Zu diesen Krankheiten zählen auch Rheuma und Gicht. Mit der Rheuma- und Gicht-Ampel stellt der Diätexperte Sven-David Müller, Berlin, ein patientengerechtes Modell für eine therapeutische Ernährungsweise vor. Sven-David Müller ist seit 21 Jahren als Diätassistent tätig, hat nutritive Medizin studiert und ist bei einem Gesundheitsportal in Berlin beschäftigt. Die richtige Ernährungsweise liegt dem bekannten Diätexperten Sven-David Müller am Herzen und mit vielen Büchern gibt er Patienten praktische Tipps und Rezepte an die Hand.

### Wenig Purin ist gut für Gichtpatienten

Für die Betroffenen ist es wichtig zu wissen, wie viel Purin, Omega-3-Fettsäuren und Arachidonsäure in den Lebensmitteln enthalten sind und wie hoch der Anti-Entzündungsfaktor ist. Sven-David Müller hat die Lebensmittelampel erfunden in Form verschiedener Spezialtabellen herausgegeben. Sonst ist es mühsam, sich in das Thema einzulesen und ständig zu überprüfen, ob ein bestimmtes Lebensmittel bedenklich oder empfehlenswert ist. Purinreiche Lebensmittel sind insbesondere Fleischextrakt, Hülsenfrüchte wie Soja, Kleinfisch wie Sardinen und Innereien. Müller empfiehlt Gichtpatienten Käse statt Wurst zu verzehren.

### Lebensmittelampeln machen die Ernährungstherapie bei Gicht und Rheuma einfach

Die Lebensmittelampeln für Gichtpatienten und Rheumatiker macht die richtige Ernährungsweise einfach umsetzbar. Mühsames umrechnen entfällt, denn mit den Lebensmittelampeln sieht der Patient sofort, was gut ist und was nicht. Während die Regierungskommissionen noch über die Lebensmittelampel diskutieren, hat der Diätexperte Sven-David Müller mit seinen Lebensmittelampeln in Buchform ein schlüssiges Konzept vorgelegt. Bei Rheuma ist es wichtig, wenig Arachidonsäure aufzunehmen. Omega-3-Fettsäuren, Vitamin E und Zink haben sich in der Ernährungstherapie der rheumatoiden Arthritis bewährt.

Erfinder der Lebensmittelampel: Sven-David Müller

Sven–David Müller schafft mit der "Rheuma– und Gicht–Ampel" Abhilfe. Diese neue Form der Nährwerttabellen macht es für Patienten einfach, sich richtig zu ernähren. Sven–David Müller lebt und arbeitet als Diätexperte, Diätassistent und Medizjournalist in Berlin. Sven–David Müller ist Vorsitzender des Deutschen Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik. Durch seine Ausbildung, sein Studium und jahrelange Berufserfahrung das notwendige Hintergrundwissen auf diesem Gebiet. Für die Rheuma– und Gicht–Ampel hat er Über 2600 Lebensmittel und Markenprodukte hat er unter die Lupe genommen und kategorisiert. Die übersichtliche Ampelkennzeichnung mit den Farben, rot, orange und grün signalisieren, ob Lebensmittel bedenklich, neutral oder empfehlenswert sind. Sie dienen Betroffenen als Richtlinie und passen in jede Einkaufstasche. Die Lebensmittelampeln von Sven–David Müller sind eine Ernährungsinnovation und werden von führenden Ernährungsexperten und Medizinern empfohlen.

Rheuma– und Gicht–Ampel

Die Rheuma– und Gicht–Ampel ist in jeder Buchhandlung und bei Internet–Buchhändlern wie amazon.de erhältlich und kostet nur 8,95 Euro.

Aktuelle Informationen über Gicht und Hyperurikämie:  
[www.svendavidmueller.de/diaetetik-update-viele-lebensmittel-koennen-hyperurikaemiker-von-der-verbotsli](http://www.svendavidmueller.de/diaetetik-update-viele-lebensmittel-koennen-hyperurikaemiker-von-der-verbotsli)

Informationen zu Gicht beim Internet–Gesundheitsportal imedo:  
<http://gesundheitsnews.imedo.de/news/1011337-gicht-als-erb-und-wohlstandskrankheit>

Aktuelle Informationen über Rheuma:  
[www.svendavidmueller.de/herbst-und-winter-bringen-rheumaschmerzen.html](http://www.svendavidmueller.de/herbst-und-winter-bringen-rheumaschmerzen.html)

Journalisten–Service: Rezensionsexemplare, Interviews unter [diaetmueller@web.de](mailto:diaetmueller@web.de)

Herausgeber / VISPR: Das Zentrum für Ernährungskommunikation, Diätberatung und Gesundheitspublizistik (ZEK) mit Sitz in Berlin–Köpenick widmet sich dem individuellen Diät– und Ernährungscoaching und betreibt wissenschaftlich begründete publikumsorientierte Presse– und Öffentlichkeitsarbeit in den Bereichen Ernährung, Prävention, Diätetik, Medizin, und Gesundheit. Das ZEK ist ein Zusammenschluss von Ernährungswissenschaftlern, Medizinern, Diätassistenten sowie anderen Natur– und Geisteswissenschaftlern. Der Medizjournalist, Diätexperte und Gesundheitspublizist Sven–David Müller leitet das ZEK.

• Homepage: [www.svendavidmueller.de](http://www.svendavidmueller.de)

• **Kontakt**

ZEK  
Wielandstraße 3  
10625 Berlin  
Deutschland  
Telefon: 030–74780900

• **Pressekontakt**

ZEK  
Sven–David Müller  
Wielandstraße 3  
10625 Berlin  
[pressemueller@web.de](mailto:pressemueller@web.de)  
030–74780900  
[www.svendavidmueller.de](http://www.svendavidmueller.de)

• **Unternehmensinfo**

Die Homepage von Sven–David Müller liefert vielfältige Ernährungsinformationen. Sven–David Müller ist Diätassistent, Diabetesberater DDG (Deutsche Diabetes Gesellschaft) und studiert Applied Nutritional Medicine an der Donau Universität Krems.

Auf seiner Homepage informiert Sven–David Müller über seine Bücher, Termine und Veranstaltungen. Zusammen mit anderen Fachjournalisten liefert er Informationen über Ernährung, Ernährungsmedizin, nutritive Medizin sowie Diätetik.

Das ZEK ist ein Zusammenschluss von Medizinjournalisten, Gesundheitspublizisten, Naturwissenschaftlern sowie Diätassistenten.

---

Der **Link** zu dieser Meldung: [\*\*http://24pr.de/u/uv2h\*\*](http://24pr.de/u/uv2h)