

Ernährungstherapie bei Rheuma

Was ist Rheuma?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Rheuma als Erkrankungen, die an den Bewegungsorganen auftreten und fast immer mit Schmerz und häufig auch mit Bewegungseinschränkung verbunden sind.

Von den entzündlich rheumatischen Erkrankungen ist die rheumatoide Arthritis die Häufigste. Durch die Überaktivität des Immunsystems kommt es zu einer gesteigerten Entzündungsreaktion, die u.a. zur Schädigung und Zerstörung von Gelenknorpel und knöchernen Strukturen führt.

Durch eine geeignete Ernährung kann der Entzündungsprozess vermindert und der Osteoporose vorgebeugt werden. Auch eine Dosisverminderung der Medikamente ist möglich. Mit einer Wirkung der Ernährungsumstellung kann nach ca. drei Monaten gerechnet werden.

Ernährungsempfehlungen bei rheumatoider Arthritis

Bei einer Ernährung reich an Fleisch, Wurst und Eier werden entzündungsfördernde Stoffe im Körper gebildet, die sich negativ auf die Erkrankung auswirken. Durch den Verzehr von Fisch und Pflanzenölen hingegen werden antientzündliche Wirkstoffe gebildet, die einer Entzündung und somit dem Rheuma entgegenwirken.

Die Grundlage der Ernährungstherapie ist eine vollwertige überwiegend pflanzliche Kost, die durch fettarme Milch und Milchprodukte sowie Fisch, bzw. Fischöl ergänzt wird.

1. Reduzieren Sie den Ei- und Fleischverzehr

Begrenzen Sie den Fleisch- und Wurstverzehr auf zwei Mahlzeiten und den Eiverzehr auf zwei Stück pro Woche.

Fleisch, Fleischprodukte und Eier sind reich an Omega-6 Fettsäuren (Arachidonsäure) aus der im Körper entzündungsfördernde Eicosanoide gebildet werden.

Der Arachidonsäuregehalt der Nahrung beeinflusst direkt das Ausmaß der Entzündungsreaktion.

2. Essen Sie reichlich Fisch

Verzehren Sie zwei bis drei Fischmahlzeiten pro Woche; vorzugsweise fetten Fisch wie Hering, Lachs und Makrele. Diese Fischarten sind reich an Omega-3 Fettsäuren, die im Körper entzündungshemmend wirken.

Zusätzlich oder anstatt von Fisch besteht die Möglichkeit Fischöl, bzw. Fischölkapseln einzunehmen. Bitte besprechen Sie dies mit Ihrem Rheumatologen.

3. Bevorzugen Sie pflanzliche Fette

Verwenden Sie hochwertige Pflanzenöle wie Lein-, Raps-, Walnuss- und Sojaöl. Diese Pflanzenöle enthalten eine Vorstufe der Omega-3 Fettsäuren, welche sich ebenfalls im Körper entzündungshemmend auswirken. Sie sind außerdem reich an Vitamin E. Auch Nüsse und Samen (z.B. Leinsamen, Chiasamen) enthalten günstige Fettsäuren. Dagegen sollten Sie auf tierische Koch- und Streichfette (Butter, Schmalz, ...) besser verzichten.

4. Achten Sie auf eine ausreichende Kalziumzufuhr

Ca. 40% aller Rheumakranken sind mit Kalzium und Vitamin D unterversorgt. Beide sind notwendig um der Entstehung einer Osteoporose vorzubeugen bzw. entgegen zu wirken. Verzehren Sie täglich kalziumreiche Lebensmittel wie fettarme Milch und Milchprodukte sowie Käse. Um eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung zu gewährleisten, sollten Sie sich regelmäßig im Freien bewegen.

5. Gemüse und Obst „5 am Tag“

Essen Sie täglich 5 Portionen Gemüse und Obst je ca. 150 g (ca. eine Handvoll), um die Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen sicher zu stellen.

Weitere Therapieoptionen

Fasten

Fasten führt oftmals für die Dauer des Fastens zu einer Besserung der Symptomatik. Unter Fasten versteht man eine Nulldiät mit mindestens 2-3 l Flüssigkeit für 3 – 7 Tage. Dies ist jedoch nur bei übergewichtigen Patienten unter ärztlicher Anleitung sinnvoll. Aufgrund des Eiweißverlustes ist modifiziertes Fasten (z.B. Formuladiäten) vorzuziehen. Um den positiven Effekt aufrecht zu erhalten, empfiehlt es sich eine pflanzlich betonte Kost mit Fisch und wenig Fleisch anzuschließen (siehe oben).

Schubauslösende Lebensmittel

Die rheumatoide Arthritis ist eine Autoimmunerkrankung mit genetischer Veranlagung, die nur ausbricht wenn ein zusätzlicher auslösender Faktor hinzukommt.

Dieser Faktor ist bisher unbekannt. Bei 1-10% der Betroffenen können Lebensmittelinhaltsstoffe das Immunsystem beeinflussen und somit einen Schub auslösen.

Fleisch, Mais, Weizen, Milch, Hafer, Eier, Roggen, Kaffee, Malz, Käse, Grapefruit, Tomaten, Erdnüsse, Rohrzucker, Butter, Zitrone und Soja werden in absteigender Reihenfolge von einigen Betroffenen als schubauslösend genannt.

Es handelt sich hierbei nicht um allgemeine Ernährungsempfehlungen, da solche Unverträglichkeiten nur auf einzelne Patienten zutreffen. Fehldiagnosen führen zu einer eingeschränkten Lebensmittelauswahl, die langfristig eine Mangelernährung verursachen kann.

Nahrungsergänzungsmittel

Omega-3- Fettsäuren

Fischöl: Der Bedarf an Omega-3-Fettsäuren kann durch den alleinigen Verzehr von fettem Seefisch oft nicht gedeckt werden. Auch bei Abneigung gegen Fisch können Fischölkapseln nach ärztlicher Verordnung eingenommen werden. Veganer können Mikroalgenöl-Kapseln einnehmen.

Kalzium und Vitamin D

Fast die Hälfte aller Rheumakranken leiden an einer Mangelernährung. An erster Stelle steht die Unterversorgung mit den knochenbildenden Nährstoffen wie Kalzium und Vitamin D. Verzehren die Betroffenen nicht genügend Milch- und Milchprodukte, sollte Kalzium und Vitamin D zusätzlich eingenommen werden.

Vitamin E

Vitamin E besitzt eine antioxidative Wirkung; doch die vorliegenden Studien zeigen uneinheitliche Ergebnisse, sodass keine Empfehlung als Nahrungsergänzungsmittel abgeleitet werden kann. Öle und Nüsse sind reich an Vitamin E.

Selen

Durch eine Einnahme von Selen konnte in Studien mehrheitlich keine Besserung der klinischen Symptomatik gezeigt werden. Offizielle Empfehlungen liegen nicht vor. Selen ist in Fisch, Steinpilzen, Getreide, Hülsenfrüchten und Paranüssen natürlich vorhanden.

Zink

Die Gabe von Zink konnte in Studien keine einheitliche Besserung zeigen, daher kann eine Einnahme nicht empfohlen werden. Zink ist natürlich in Käse, Vollkornbrot, Fisch, Garnelen und Muscheln enthalten.

Zusammenfassende Empfehlungen

- vollwertige pflanzlich betonte Kost, die durch fettarme Milch und Milchprodukte sowie Fisch, bzw. Fischöl ergänzt wird
- Einnahme von Fischölkapseln nur nach ärztlicher Verordnung
- Bei Über- oder Untergewicht das Körpergewicht normalisieren
- Regelmäßige Bewegung bevorzugt an frischer Luft
- Zurückhaltung bei alkoholischen Getränken
- Möglichst nicht oder nur wenig rauchen

Quellen:

DGE Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Rheumadiät, 2016

Lorente-Cebrián S. et al. An update on the role of omega-3 fatty acids on inflammatory and degenerative diseases. J Physiol Biochem. Jun 2015

Eppinger, U. Anti-Entzündliche Ernährung bei Rheumatoider Arthritis: Fettarm mit Fisch, Obst und Gemüse, 08.Mai 2015; Medscape, www.deutsch.medscape.com, Aug 2016

Adam O, Schnurr C., Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen in Ernährungs Umschau 2008

Stand Oktober 2016