



Ernährung bei Rheuma

9. Auflage

Medikamente und Bewegung sind unbedingt notwendige Grundpfeiler in der Rheumatherapie. Dennoch lässt sich kaum eine der vielen rheumatischen Erkrankungen damit vollständig in den Griff bekommen. Als »ergänzende Methode« erhoffen sich deshalb viele Rheumakranke Hilfe von einer »Rheuma-Diät«.

Die richtige Ernährung spielt eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit. Auch bei einer rheumatischen Erkrankung kann sie helfen, möglichst leistungsfähig und fit zu bleiben. Außerdem kann über die Ernährung der Entzündungsprozess gemildert und dem Knochen-schwund (Osteoporose) vorgebeugt werden. Aber keine Ernährungsform ist in der Lage, die erbliche Grundlage zu ändern und die rheumatische Krankheit zu heilen.

Zwar wird es immer wieder Menschen geben, denen eine spezielle »Rheuma-Diät« geholfen, ihnen vielleicht sogar Heilung gebracht hat. Aus dieser Einzelerfahrung zu schließen, dass damit allen Rheumakranken geholfen werden kann, ist falsch. Vielleicht handelt es sich um eine individuelle Unverträglichkeit eines Nährstoffs? Vielleicht waren soziale oder psychische Faktoren im Spiel, die auch rheumaartige Beschwerden auslösen? Oder war es ein zufälliges Zusammentreffen mit einer Spontanremission, also einem plötzlichen Abklingen der Krankheitszeichen? Diesen Fragen muss individuell nachgegangen und vor allem muss die eingehaltene Kost auf ihre Vollwertigkeit überprüft werden.

ist richtige Ernährung bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen, z. B. rheumatoider Arthritis, Fingerpolyarthrose, Morbus Bechterew (Ankylosierende Spondylitis), Psoriasisarthritis und den Begleitarthritiden bei entzündlichen Darmerkrankungen, um die Entzündung einzudämmen, sowie bei der Stoffwechselerkrankung Gicht.

Einseitige »Rheuma-Diäten« sind aber auf jeden Fall abzulehnen. Sie können dazu führen, dass dem Körper wesentliche Nährstoffe vorenthalten werden und er dadurch anfälliger statt gesünder wird.

Die Entzündung hemmen

Die Schmerzen, die Schwellung und die Überwärmung der Gelenke werden durch entzündungsfördernde Botenstoffe verursacht, die aus Arachidonsäure gebildet werden. Alle Tiere, auch der Mensch, können Arachidonsäure aus Linolsäure bilden. Beim Menschen wird diese Umwandlung der Linolsäure genau kontrolliert und durch alle mehrfach ungesättigten Fettsäuren vermindert, zu denen auch die Arachidonsäure gehört. Deshalb lässt eine geringe Zufuhr von Arachidonsäure über die Nahrung den körpereigenen Arachidonsäure-Spiegel nicht ansteigen. Es dürfen aber nicht mehr als 350 mg pro Woche sein. Die darüber hinaus aufgenommene Arachidonsäure wird fast vollständig in die Körperzellen eingebaut und zur Bildung der entzündungsfördernden Botenstoffe verwendet.

Die Bedeutung der Ernährung

Rheuma ist ein Oberbegriff für unterschiedliche Erkrankungen mit verschiedenen Ursachen – für degenerative Erkrankungen (Arthrose) genauso wie für entzündliche (Arthritis u. a.), für Weichteilrheuma (z. B. Fibromyalgie) genauso wie für Osteoporose und Gicht. Das allein zeigt, dass es die einzig richtige Ernährung bei Rheuma nicht geben kann.

Richtig ist immer eine **vollwertige Ernährung**, wie sie auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt. Das bedeutet: Ihre Ernährung muss die Ihrem Bedarf entsprechende Menge an Nährstoffen enthalten (Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett), aber auch ausreichend Vitamine, Antioxidanzien, Spurenelemente sowie Kalzium, um der Osteoporose vorzubeugen. Wichtig ist zudem, das **Körpergewicht zu regulieren**, da Übergewicht die Gelenke zusätzlich belastet. Von großer Bedeutung

Nehmen Sie deshalb **nicht zu viel Arachidonsäure** über die Nahrung auf. Arachidonsäure findet sich ausschließlich in Nahrungsmitteln tierischer Herkunft, also in Fleisch- und Wurstwaren, Milch und Milchprodukten. Bereits mit zwei kleinen Fleischmahlzeiten pro Woche wird die maximal empfohlene Wochenmenge erreicht. Auch Eier, Milch, Käse und Sahne sind tierischen Ursprungs und enthalten Arachidonsäure. Deshalb sollten Sie **auf Eier möglichst verzichten** (nicht mehr als 4 Eigelb pro Woche) und bei den Milchprodukten die **fettarmen Varianten** verwenden.

Durch Fasten (ausschließlich Trinken von drei Litern mineralstoffreicher Flüssigkeit) lässt sich binnen zwei Tagen eine wesentliche Besserung der Entzündung erreichen, da die Zufuhr der Arachidonsäure fehlt. **Fasten** ist aber keine Ernährung, zudem wird so die bei 40 Prozent der Rheumakranken festzustellende Mangel- oder Fehlernährung

verstärkt. Eine weitere Möglichkeit, die Arachidonsäure im Körper zu verdrängen, ist Eicosapentaensäure (**EPA**) aufzunehmen, eine **Fettsäure des Fischöls**. Sie gleicht der Arachidonsäure bis auf eine – aber entscheidende – Doppelbindung. Infolge dieser Ähnlichkeit verdrängt EPA die Arachidonsäure im Stoffwechsel. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass sich durch EPA eine deutliche Besserung entzündlich-rheumatischer Erkrankungen erzielen lässt. Dabei hat sich EPA als umso wirksamer erwiesen, je weniger Arachidonsäure in der Nahrung ist. EPA kann auch aus α -Linolensäure entstehen, die sich vor allem in **Lein-, Raps-, Weizenkeim-, Soja- und Walnussöl** befindet. Wenn Sie diese Öle statt der linolensäurereichen Öle, wie Distel-, Saflor- oder Sonnenblumenöl, verwenden, benötigen Sie weniger EPA aus Fischöl.

Die Bildung von Entzündungsstoffen aus Arachidonsäure kann durch Antioxidanzien vermindert werden. Das wichtigste Antioxidans ist **Vitamin E**, das in allen Zellmembranen vorhanden sein muss. Durch den Angriff der Sauerstoffradikale wird es jedoch rasch verbraucht und muss durch Vitamin C und durch selenhaltige Enzyme wieder aufgebaut werden. Während Vitamin E und Selen in unserer Nahrung meist nicht ausreichend enthalten sind, können alle anderen Antioxidanzien über eine vollwertige und richtig zubereitete Ernährung in ausreichender Menge zugeführt werden. Zahlreiche Gewürze sind Antioxidantien, deren sanfte Wirkung als sekundäre Pflanzenstoffe Rheumakranken hilft. Beispiele sind Ingwer, Curry, Kümmel, Knoblauch und viele andere mehr. Wichtig sind auch schonende Zubereitungsarten, um diese Wirkstoffe nicht zu zerstören.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten ausschließen

Viele Rheumatiker geben an, auf bestimmte Nahrungsmittel mit vermehrten Beschwerden zu reagieren. Am häufigsten werden Fleisch, Getreide, Milch, Eier oder Kaffee genannt. Tatsächlich lässt sich aber nur bei etwa zehn Prozent der Patienten mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen eine Nahrungsmittelunverträglichkeit oder -allergie nachweisen. Wenn Sie bei sich einen solchen Zusammenhang vermuten, sollten Sie dies exakt mit Hilfe Ihres Arztes abklären. Ansonsten besteht die Gefahr, dass Sie sich aufgrund bloßer Vermutungen bei der Auswahl Ihrer Lebensmittel zu stark einschränken, was zu einer nicht vollwertigen Ernährung führen kann.

Osteoporose vorbeugen

Osteoporose (Knochenschwund) ist zum einen eine eigenständige Krankheit. Sie tritt aber auch als Folge

einer rheumatischen Erkrankung auf, ausgelöst durch den Entzündungsprozess, durch Medikamente (Kortison) und durch die Bewegungseinschränkungen. Mit einer entsprechenden Ernährung lässt sich einer Osteoporose jedoch vorbeugen. Zum einen sollten Sie ausreichend **Kalzium** (1 Gramm/Tag) aufnehmen. Das gelingt am besten mit fettreduzierter Milch und fettreduzierten Milchprodukten (1,5 Prozent Fettanteil). Kalziumangereicherte Fruchtsäfte und die bewusste Auswahl kalziumreicher Lebensmittel können ebenfalls helfen.

Wichtig für gesunde Knochen ist auch die ausreichende **Versorgung mit Vitamin D**, das der Körper bei ausreichender Bewegung an der frischen Luft selbst bildet. Wenn Sie nicht jeden Tag mindestens eine halbe Stunde an der frischen Luft sind, sollten Sie Vitamin D einnehmen, denn die Versorgung mit der Nahrung ist sehr unsicher. Die wichtigste vorbeugende Maßnahme gegen die Osteoporose sind die vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität. Vergessen Sie also nie Ihr tägliches Übungsprogramm.

Ernährung und Arzneimitteleinnahme

Die Wirkung und die Verträglichkeit der Medikamente können Sie ebenfalls durch die Ernährung beeinflussen. **Nichtsteroidale Antirheumatika** (Ibuprofen, Diclofenac usw.) nehmen Sie am besten gegen Ende der Mahlzeit ein. Ihren Magen können Sie durch häufige kleine Mahlzeiten schützen. **Säurebindende Magenmittel** (z. B. Maaloxan) sollen zwischen den Mahlzeiten und nie zusammen mit anderen Arzneimitteln eingenommen werden. **Kortikoide** werden nach Angabe des Arztes zur Mahlzeit genommen. Bei einem Rheumaschub empfiehlt es sich, die Morgendosis Kortison mit einem Glas Milch oder Joghurt ans Bett zu stellen und vor dem Aufstehen einzunehmen. **Methotrexat** sollte etwa eine halbe Stunde vor der Mahlzeit mit einem Glas Wasser genommen werden, damit es vollständig aus dem Darm aufgenommen werden kann.

Beginnen Sie möglichst bald mit den vorgeschlagenen Ernährungsmaßnahmen und besprechen Sie Ihr Ernährungsprogramm mit Ihrem Arzt. Innerhalb der nächsten sechs Monate werden Sie wahrscheinlich eine Besserung verspüren. Dennoch dürfen die notwendigen Arzneimittel nicht abgesetzt oder selbst vermindert werden, sondern immer nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt. Ob Ihre Ernährung den Empfehlungen entspricht, können Sie kostenfrei unter www.ernaehrungsrechner.de kontrollieren.

Autor: Prof. Dr. Olaf Adam

Redaktionelle Bearbeitung: Dagmar Wolf

Die Rheuma-Liga ist die größte Gemeinschaft und Interessenvertretung rheumakranker Menschen in Deutschland. Wir informieren und beraten fachkompetent und frei von kommerziellen Interessen. Weitere Informationen:

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.
Maximilianstr. 14 • 53111 Bonn

Info-Hotline 01804 – 60 00 00
(20 ct. pro Anruf aus dem deutschen Festnetz,
max. 42 ct. pro Anruf aus den Mobilfunknetzen)

Internet www.rheuma-liga.de
eMail bv@rheuma-liga.de

Herausgeber:
Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.

9. Auflage 2018 – 20.000 Exemplare
Drucknummer: MB 5.2/BV/07/18

