

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Sie leiden an Gelenkschmerzen, verursacht durch eine rheumatische Erkrankung. Eine geeignete Ernährung kann die Behandlung unterstützen. Der Abbau von Übergewicht ist immer zu empfehlen und bei der Rheumatoiden Arthritis

sind Faktoren bekannt, die Beschwerden verstärken oder lindern können. Welche das sind und wie eine geeignete Ernährung aussehen kann, erfahren Sie im Folgenden.

Ihr Apothekenteam

Gibt es eine Rheumadiät?

Eine Gewichtsreduktion bei Übergewicht bringt bei allen rheumatischen Erkrankungen eine Entlastung für Gelenke und Wirbelsäule und ist mit einer Linderung der Schmerzen und besserer Beweglichkeit verbunden.

Forschungsergebnisse der letzten Jahre geben Hinweise darauf, dass totales Fasten bei Patienten mit Rheumatoider Arthritis zu einer deutlichen Reduzierung von Gelenkschwellungen und Schmerzen führen kann – dies ist jedoch keine langfristige Lösung. Bei Übergang zur Normalkost verschwindet der Effekt nämlich wieder. Wird jedoch eine vegetarische Ernährung angeschlossen, hält die Besserung an. Daraus ergeben sich Hinweise auf die entzündungsfördernde Wirkung bestimmter Inhaltsstoffe tierischer Lebensmittel.

Arachidon- und Omega-3-Fettsäuren

Tierische Lebensmittel, vor allem Fleisch, Eier, Butter und Vollmilch, enthalten die Fettsäure Arachidonsäure. Daraus bildet unser Körper entzündungsfördernde Stoffe (Eicosanoide). Je mehr Arachidonsäure zur Verfügung steht, desto mehr entzündungsfördernde Eicosanoide werden gebildet. Daraus leitet sich die Empfehlung ab, weniger Arachidonsäure-reiche Lebensmittel zu essen, um die Bildung der entzündungsfördernden Stoffe zu vermindern.

Die Omega-3-Fettsäuren Eicosapentensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) wirken als Gegenspieler zur Arachidonsäure und damit entzündungshemmend. Je höher ihre Zufuhr im Vergleich zur Arachidonsäure ist, desto günstiger wirkt es sich auf die Beschwer-

den der Rheumatiker aus. Omega-3-Fettsäuren sind reichlich in fettem Seefisch wie Hering, Lachs, Thunfisch oder Makrele enthalten, zwei Portionen pro Woche werden empfohlen. Günstige Fettsäuren enthalten auch Raps-, Lein-, Weizenkeim- und Walnussöl.

Ausreichend Vitamine und Mineralstoffe aufnehmen

Antioxidativ wirkende Vitamine und Mineralstoffe wie beispielsweise die Vitamine C und E, β -Carotin und Selen wirken sich ebenfalls positiv auf das Entzündungsgeschehen aus. Eine abwechslungsreiche Ernährung mit täglich fünf Portionen Obst und Gemüse sowie reichlich Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten ist die Basis für eine gute Nährstoffversorgung.

Ernährungstipps

In der Praxis empfiehlt sich für Patienten mit Rheumatoider Arthritis eine überwiegend lacto-vegetabile Ernährung. Hier sollte der Fleischkonsum auf zwei Fleisch-/Wurstmahlzeiten pro Woche begrenzt und der Verzehr von Butter oder Schmalz minimiert werden. Versuchen Sie, wöchentlich nicht mehr als zwei Eigelb zu essen und bei Milchprodukten sollten die fettarmen Varianten als Calciumlieferanten zum Osteoporeschutz bevorzugt werden. Sie sollten zwei Seefischmahlzeiten (Lachs, Makrele, Hering) wöchentlich zu sich nehmen, reichlich frisches Obst und Gemüse verzehren und pflanzliche Fette wie Raps-, Lein-, Soja-, Keim- und Walnussöl verwenden. Wenn Sie keinen Fisch mögen und sich auch sonst wenig vollwertig ernähren, können wir Sie gerne zu



Foto: kupicoo – iStockphoto.com

Patienten mit rheumatischen Erkrankungen sollten nicht nur auf ihre Ernährung achten, sondern auch regelmäßig Sport treiben.

entsprechenden Supplementen beraten. Die gegebenen Empfehlungen sind allerdings keinesfalls ein Ersatz für eine notwendige medikamentöse Behandlung, sondern stets als unterstützende Therapie zu betrachten.

Apothekenstempel