

## Ernährung bei Rheuma / Gelenkverschleiss / Fibromyalgie

**Es gibt keine "Rheumadiät". Doch Patienten, die ihre Ernährung auf vollwertige Kost umstellen, unterstützen ihre Therapie. Wichtig ist, tierische Fette zu reduzieren und reichlich Obst und Gemüse zu essen. So erhält der Körper wertvolle Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe.**

Im Laufe der Jahre haben Mediziner und Medien eine Fülle von Diäten gegen Rheuma propagiert. Dabei weckten Molkefasten, Trennkost, Mayr-Kur und andere Esskuren zum Teil große Hoffnungen, die sie nicht erfüllen konnten. Durch Ernährung ist Rheuma nicht heilbar.

Doch durch einen bewusst gewählten Speiseplan, der auch Unverträglichkeiten von Nahrungsmittel oder Wechselwirkungen mit Medikamenten berücksichtigt, lassen sich rheumatoide Arthritis (RA), Gelenkverschleiss (Arthrose) oder Fibromyalgie positiv beeinflussen. Eine Basistherapie kann dadurch natürlich nicht ersetzt werden. Übergewichtige Patienten sollten sich an einen kompetenten Ernährungsberater wenden, um ihre Essgewohnheiten zu durchleuchten und ein individuelles Ernährungsprogramm aufstellen zu lassen und einzüben.

### **Tierische Nahrungsmittel: Arachidonsäure begünstigt Entzündungen**

Experten raten zu gesunder, vollwertiger Kost. Es gilt, auf Arachidonsäure und Fette zu achten. Arachidonsäure ist ein natürlicher Vorläufer der Prostaglandine, die der Körper bei Entzündungen freisetzt. Damit werden Schwellungen und Schmerzen unterstützt, Gelenkverschleiss gefördert. Der Stoff ist vor allem in tierischen Nahrungsmitteln enthalten. Untersuchungen zeigen, dass eine Ernährung mit wenig Arachidonsäure dem Organismus diesen Baustoff entzieht und so das Ausmaß entzündlicher Reaktionen und Schmerzen mindern kann. Zusätzlich senken ungesättigte Fette, Omega-3-Fettsäuren genannt, die Herstellung der Prostaglandine.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt daher:

- ≙ Tierische Lebensmittel wie Schweineschmalz, Innereien, Eigelb oder fettreiche Fleisch- und Wurstsorten meiden. Daher nur zwei Portionen Fleisch oder Wurst pro Woche verzehren.
- ≙ Zweimal pro Woche Seefisch essen, der reich an Omega-3-Fettsäure ist. Beispiele: Makrele, Lachs und Hering. Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend. Alternativ können Omega – 3 Kapseln eingenommen werden (2000 – 3000 mg/Tag).
- ≙ Pflanzenöl verwenden, das viele Omega-3-Fettsäuren enthält, z.B. aus Raps, Soja, Walnuss oder Leinsamen. Raps und Sojaöl sind zudem gute Quellen für Vitamin E, das ebenfalls Entzündungen hemmt.
- ≙ Am Tag fünf Portionen Obst und Gemüse essen. Sie enthalten antioxidative Substanzen wie Vitamin C, Beta-Carotin und weitere sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem stärken. Alternativ kann auch ein Multivitaminpräparat eingenommen werden.
- ≙ Fettarme Milch und Milchprodukte bevorzugen. Um ausreichend knochenstärkendes Calcium zu sich zu nehmen, täglich einen halben Liter Milch trinken, eine große Portion Quark, einen Becher fettarmen Joghurt und zwei Scheiben fettreduzierten Käse essen.
- ≙ Übergewicht abbauen, um die Gelenke zu entlasten. Dazu regelmäßig bewegen, am besten gelenkschonend wie beim Radfahren oder Schwimmen. Frische Luft fördert zudem die Bildung von knochenstärkendem Vitamin D.

### **Rauchen, Rind- und Schweinefleisch ist ein Risikofaktor**

**Menschen, deren Ernährung reich an rotem Fleisch und Proteinen ist oder die rauchen erkranken häufiger an rheumatischen Erkrankungen als Vegetarier. Das jedenfalls belegt eine große Ernährungsstudie aus England.**

"Nicht-erbliche Faktoren, wie Aspekte des Lebensstils, erklären möglicherweise etwa 40 Prozent des Risikos, an einer rheumatoiden Arthritis zu erkranken", betonen die an der Untersuchung beteiligten Wissenschaftler. So ließ sich beispielsweise das Rauchen bereits mehrfach als ein wichtiger Risikofaktor für eine entzündliche Polyarthritis bzw. ihre Unterform, die rheumatoide Arthritis benennen. Da der Zusammenhang für Nahrungsmittel bisher weniger deutlich belegt war, verknüpfte die Arbeitsgruppe nun eine groß angelegte Ernährungsuntersuchung mit einem englischen Register, in dem Arthritis-Neuerkrankungen erfasst werden.

Etwa 26.000 Menschen im Alter zwischen 45 und 75 Jahren hatten im Zeitraum von 1993 bis 1997 freiwillig an einer großangelegten Ernährungsstudie teilgenommen.

Durch einen Vergleich der Ernährungsgewohnheiten kamen die Autoren zu dem Schluss, dass der Verzehr von rotem Fleisch (Schweine- oder Rindfleisch) und Fleischprodukten sowie Nikotinkonsum das Risiko erhöht, an einer Arthritis zu erkranken. Auch eine gesteigerte Aufnahme von Proteinen, die unter anderem mit dem Fleisch zugeführt werden, erhöhte das Erkrankungsrisiko.

*Quelle: Fachzeitschrift "Arthritis & Rheumatism", Januar 2006.*

### **Fasten mindert Entzündungen nur vorübergehend**

Einige Worte zum Fasten: Der Verzicht auf Nahrung kann eine Gelenkentzündung binnen weniger Tage deutlich bessern. Allerdings sollten nur übergewichtige Rheumatiker eine Nulldiät in Betracht ziehen. Bei normal- oder untergewichtigen Patienten ist das Risiko für einen Mangel zu groß. Fasten sollte auf 3-4 Tage beschränkt sein und unter ärztlicher Aufsicht erfolgen. Während dieser Zeit muss der Rheumatiker viel trinken - 2-3 Liter täglich. Besonders geeignet sind Flüssigkeiten wie Gemüsebrühe, Gemüsesäfte oder Mineralwasser. Der positive Effekt verfliegt, sobald der Betroffene wieder zu seiner gewohnten Kost zurückkehrt. Fasten eignet sich daher nur, um einen Strich unter bisherige Essgewohnheiten zu machen und seine Ernährung langfristig umzustellen.