

Diät für Rheumapatienten: was wird empfohlen ?

Jahrzehntlang galt, dass keine „Rheumadiät“ existiert. Doch eine arachidonsäurearme, mit Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl angereicherte Ernährungsweise hilft Menschen, die unter Rheuma leiden. Dieses erklärte Sven-David Müller vom Deutschen Institut für Ernährungsmedizin und Diätetik (D.I.E.T.). Neben der medikamentösen, chirurgischen und physikalischen Therapie ist die richtige Ernährung eine weitere wichtige Maßnahme bei der Behandlung von Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis, so der Rheumatologe Professor Dr. Dr. Elmar Keck aus Wiesbaden. In Deutschland sind 8,5 Millionen Menschen von rheumatischen Erkrankungen (Arthritis, Arthrose, Weichteilrheumatismus, Chronische Polyarthritis, Morbus Bechterew etc.) betroffen. Insbesondere entzündliche rheumatische Erkrankungen sind durch eine Ernährungstherapie beeinflussbar. In Studien zeigte sich neben einem Schmerzurückgang auch, dass Medikamente reduziert werden konnten, so Müller. Eine richtige Ernährung kann bei Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis die Entzündungsaktivität vermindern und die Schmerzen reduzieren.

Um das zu erreichen, sollte der Rheumatiker auf Fleisch, Wurst sowie fette Milchprodukte inklusive Butter verzichten, denn in diesen Lebensmitteln kommt die entzündungsfördernde und damit schmerzauslösende Arachidonsäure vor. Demgegenüber reduzieren die im Fischöl enthaltenen Omega-3-Fettsäuren die Entzündung. Reich an Omega-3-Fettsäuren sind Lachs, Makrele, Tunfisch und Hering, so Müller. Omega-3-Fettsäuren verdrängen außerdem die Arachidonsäure aus bestimmten Stoffwechselwegen, so dass die Entzündung und der Schmerz weiter abnimmt. Arachidonsäure ist die Ausgangssubstanz für Entzündungsmediatoren, also Stoffen, die Entzündungen vermitteln, erläutert Müller. Die Entzündung stellt den Ausgangspunkt für den Schmerz dar. Frei von Arachidonsäure sind alle pflanzlichen Lebensmittel. Arachidonsäurearm sind fettarme Milchprodukte. Um ausreichend Omega-3-Fettsäuren aufnehmen zu können, sollten **zwei Fischmahlzeiten pro Woche** eingenommen werden. Eine Alternative ist die Einnahme von speziellen Präparaten. Während Fischöl-Präparate bisher einen unangenehmen Fischgeschmack und Aufstoßen hervorriefen, gibt es in Drogeriemärkten und Apotheken auch Fischölperlen, die das nicht verursachen, so Müller. Arachidonsäure und Übergewicht sind die Feinde des Rheumatikers, während Omega-3-Fettsäuren sowie die Vitamine A, C, E und die lebensnotwendigen Spurenelemente Zink, Selen und Kupfer seine Freunde sind, erläutert Müller abschließend. Die Mikronährstoffe schützen vor oxidativem Stress und sind teilweise entzündungshemmend.