



Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen

**Ernährungsberatung**

Der Oberbegriff Rheuma umfasst eine Vielzahl von Erkrankungen, die verschiedene Ausprägungen und Krankheitsverläufe aufzeigen. Allen gemein, sind der Schmerz und die Einschränkungen im Bereich des Bewegungsapparates.

Es werden 4 Hauptgruppen unterschieden:

- Entzündlich-rheumatische Erkrankungen (z.B. rheumatoide Arthritis)
- Degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen (z.B. Arthrose)
- Weichteilrheumatische Erkrankungen
- Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden (z.B. Gicht)

Die Ursachen für die rheumatoide Arthritis sind weitgehend unbekannt. Genetische Faktoren tragen zum Erkrankungsrisiko bei, ebenso Rauchen, Übergewicht und eine ungesunde Ernährungsweise.

Rheuma tritt nicht nur bei älteren Menschen auf, auch Jüngere und sogar Kinder können von der Erkrankung betroffen sein.

## Ernährungsempfehlungen

Wie bei jeder chronischen Erkrankung ist es auch bei Rheuma wichtig, dass die tägliche Ernährung den individuellen Bedarf deckt und möglichst gesund und vollwertig ist.

Die Entzündungsvorgänge bei Rheuma werden über Entzündungsstoffe (Eicosanoide) gesteuert. Diese kann der Körper aus Arachidonsäure (omega-6-Fettsäuren) selbst herstellen. Daher kann versucht werden, die Aufnahme entzündungsfördernder Stoffe über die Nahrung möglichst zu verringern und den Verzehr von entzündungshemmenden Stoffen zu steigern. Gewicht und Bewegungsmangel sowie Erbfaktoren sind aber ebenfalls von Bedeutung.

- Versuchen Sie, sich tendenziell vegetarisch zu ernähren (maximal zwei Fleischmahlzeiten und zwei Eigelb pro Woche).
- Reduzieren Sie fettreiche tierische Lebensmittel, die viel Arachidonsäure enthalten (Schweineschmalz, Schweineleber, Schweinefleisch, Eigelb, Leberwurst, fettreiche Fleisch- und Wurstsorten).
- Bauen Sie gezielt Lebensmittel in Ihren täglichen Speiseplan ein, die mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten - insbesondere Omega-3-Fettsäuren. Diese dienen als "Gegenspieler" der Entzündungsstoffe. Verzehren Sie hierzu zweimal die Woche fetten Seefisch wie Hering, Makrele, Lachs.
- Verwenden Sie zusätzlich hochwertige Pflanzenölen, wie Raps-, Walnuss-, Soja- und Leinöl, für die Zubereitung Ihrer Mahlzeiten. Diese sind ebenfalls Omega-3-Quellen.
- Essen Sie pro Tag 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse. Die darin enthaltenden Antioxidantien helfen die auftretenden Entzündungsreaktionen abzumildern. Dazu zählen u. a. Vitamin C und E, aber auch Selen und viele weitere sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe wie z. B. Polyphenole.
- Ihren Bedarf an Vitamin C können Sie über Vitamin-C-reiches Obst und Gemüse wie Sanddorn, Schwarze Johannisbeere, Zitrusfrüchte, Paprika und Brokkoli decken. Vitamin E befindet sich z.B. in Nüssen sowie Walnuss- und Weizenkeimöl. Selen kommt in Nüssen (besonders Paranüssen) sowie in Fisch und Leinsamen vor.
- Bevorzugen Sie fettarme Milch- und Milchprodukte wie z.B. fettreduzierte Milch (1,5 %) oder fettreduzierten Käse (30 % Fett i. Tr.), Joghurt und Quark. Um Osteoporose zu verhindern, sollte ausreichend Kalzium in der Nahrung enthalten sein. Ebenfalls Kalziumlieferanten sind grünes Gemüse (Brokkoli, Grünkohl, Spinat) und kalziumhaltiges Mineralwasser. Zusätzlich benötigen Sie Vitamin D, welches hilft, das Kalzium in den Knochen einzubauen. Ihren Vitamin D Bedarf können Sie am besten decken, indem Sie raus in die Sonne gehen. Zwischen März und Oktober kann Ihre Haut mit Hilfe der Sonneneinstrahlung Vitamin D selber bilden.
- Versuchen Sie, ein normales Gewicht zu halten oder zu erreichen - das kann dazu beitragen die Gelenke zu entlasten.
- Bewegen Sie sich regelmäßig. Besonders günstig sind gelenkschonende Sportarten wie Fahrradfahren oder Schwimmen. Bewegung an der frischen Luft ist wichtig!

