



RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN

Allgemeine Information

„Rheuma“ ist eine Sammelbezeichnung für ganz verschiedene Krankheiten des Stütz- und Bewegungsapparates (Muskel, Knochen, Gelenke) und des Immunsystems.

Neben der medikamentösen Therapie gewinnt **bei den entzündlichen rheumatischen Erkrankungen**, wie der Rheumatoide Arthritis (= chron. Polyarthritis oder Osteoarthritis), Morbus Bechterew, Psoriasis-Arthritis) eine „entzündungshemmende Kost“ immer mehr an Bedeutung.

Ernährungstherapie

Arachidonsäure, eine nicht essentielle Fettsäure, ist maßgeblich an den Entzündungsreaktionen beteiligt. Arachidonsäure ist ausschließlich in tierischen Nahrungsmitteln (Eidotter, Fleisch, Wurst, fetten Milchprodukten, Schmalz,...) enthalten.

Entzündungshemmend, ähnlich wie nichtsteroidale Antirheumatika, wirken hingegen **Omega-3-Fettsäuren** und **Linol- und Linolensäure**

Außerdem können **Antioxidantien** (Vitamin C, A, K und E, Selen, Kupfer und Zink) und gewisse Enzyme den Entzündungsprozess hemmen.

Auch das Autoimmungeschehen spielt bei Rheumatikern eine Rolle. In diesem Zusammenhang spielen die **sekundären Pflanzenstoffe** (Flavonoide, Ubichinone und Cytochrome) eine Rolle.

Grundlage ist eine vollwertige, bedarfsgerechte Ernährung. Das Einhalten der Empfehlungen bewirkt eine Verminderung der Entzündungsparameter, sowie weniger Schmerzen, geringere Morgensteifigkeit, größere Griffstärke und weniger geschwollene Gelenke.

- **Maximal zwei kleine fettarme Fleischmahlzeiten pro Woche.** Auf Fleisch sollte jedoch nicht völlig verzichtet werden, um die Versorgung mit Eisen sicherzustellen.
- **Meiden von Wurstwaren und Innereien.**
- **Pro Woche nicht mehr als zwei Eigelb (keine Eierteigwaren!).**
- **Auf tierische Fette gänzlich verzichten.**
- **2-3 mal pro Woche eine Fischmahlzeit.** Dabei sind die Omega-3-fettsäurereichen Kaltwasserfische vorzuziehen (Hering, Aal, Lachs, Makrele, Rotbarsch, Thunfisch).
- **Sojaprodukte und Tofugerichte sind ein geeigneter Fleischersatz.** Sie enthalten hochwertiges pflanzliches Eiweiß, keine Arachidonsäure, sind reich an wertvollen Fettsäuren und Vitamin E.
- **Pflanzliche Öle mit einem hohen Linol- und Linolensäuregehalt sind zu bevorzugen** (Raps-, Distel-, Weizenkeim-, Soja-, Sonnenblumen-, Maiskeim-, Lein-, Borretsch-, Nachtkerzen- und Walnussöl).
- **2-mal am Tag Obst und 3-mal am Tag Gemüse, ab und zu Nüsse und Vollkornprodukte statt Weißmehlprodukte einplanen.** Diese pflanzlichen Produkte sind reich an Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen.
- **Zur Osteoporoseprophylaxe mindestens ½l Milch bzw. ¼l flüssiges Milchprodukt und 50g Käse pro Tag essen.** Fettarme Milchprodukte enthalten kaum Arachidonsäure, sind jedoch reich an Kalzium.
- **Fasten** führt binnen zwei Tagen zu einer Verringerung der entzündlichen Prozesse. 2-4-tägige Fastentage (Salat-Obst-Dunstgemüse-, Kartoffel- oder Reistage) können deshalb sinnvoll sein. **Achtung!** Nur, wenn kein Untergewicht und keine Mangelernährung besteht.