



Rheuma News

Neue Informationen für unsere Patienten



KLINIK FÜR RHEUMATOLOGIE UND PHYSIKALISCHE MEDIZIN · KLINIKUM MINDEN · KLINIKEN IM MÜHLENKREIS
FRIEDRICHSTRASSE 17 · 32427 MINDEN

Tel.: 0571 / 801 3802 · Fax: 0571 / 801 3804 · E-Mail: rheumatologie@klinikum-minden.de
Web: <http://www.rheumaklinik-minden.de> · <http://www.rheuma-world.de>

Für Sie vom Rheumatologen-Kongress berichtet · Für Sie vom Rheumatologen-Kongress

Thema: Ernährung bei entzündlichem Rheuma

Arachidonsäure-arme Diät und Gabe von Fischöl verbessern die Symptome von Patienten mit Rheumatoider Arthritis (RA)

Beim Rheumatologen-Kongress 10/06 berichtete Professor Adam aus München, dass eine Arachidonsäure-arme Kost die Zahl schmerzender und druckschmerzhafter Gelenke bei Patienten mit Rheumatoider Arthritis verringern konnte.

Arachidonsäure wird nur sehr begrenzt vom Körper selbst gebildet, aber aus der Nahrung rasch aufgenommen und in die Zellen eingebaut. Arachidonsäure ist eine Vorstufe der Entzündungsbotenstoffe Prostaglandine und Leukotriene, die für die schmerzhafte Entzündung mit verantwortlich sind. Verringert man die Arachidonsäuremenge im Nahrungsangebot deutlich (weniger als 90 mg/Tag), so werden im Körper geringere Mengen Entzündungsbotenstoffe gebildet - in der vorgestellten Studie hatten die Patienten weniger Gelenkschmerzen.

Arachidonsäure ist vor allem in tierischen Fetten und (begrenzt) in rotem Fleisch enthalten. Eine Arachidonsäure-arme Diät begrenzt also besonders die Aufnahme von tierischen Fetten mit der Nahrung.

Gibt man den RA-Patienten zusätzlich zu dieser Diät omega-3-Fettsäuren in Form von Fischöl-Kapseln, so zeigt sich eine weitere Besserung der Symptome. Dies wird dadurch erklärt, dass omega-3-Fettsäuren die Enzyme blockieren, die Entzündungsbotenstoffe bilden.

Die Frage nach Nahrungsmittelallergien und entzündlichem Rheuma wurde so beantwortet, dass es eine kleinere Gruppe von Patienten gibt, die oft auf mehrere Stoffe gleichzeitig allergisch mit einer Zunahme von Gelenkschmerzen reagieren. Nur diese kleine Gruppe kann von einer hypoallergenen Diät profitieren.

Eine Supplement-(Ersatz-)Therapie mit den Vitaminen C, D oder E zeigte keine Besserung, Selen ist bei einigen Patienten mit RA vermindert, eine 2-monatige Therapie kann hilfreich sein.

Fasten über längere Zeit kann die Krankheit verschlimmern und zu einem Schub führen. Ein kurzes (höchstens eine Woche), ärztlich angeleitetes Fasten und anschließender Beginn einer entsprechenden „Rheuma-Diät“ ist möglich.

So genannte Probiotika, die einen Einfluss auf die Darmflora haben sollen, hatten keinen Effekt auf die entzündliche Rheumakrankheit.

Empfehlungen für eine „Rheuma-Diät“ (= entzündungshemmende Kost)

(vegetarisch-orientierte Kost mit zusätzlicher Gabe von Fischöl-Kapseln)

Fisch	2x / Woche (Seefisch) – geeignete Sorten: Hering, Sardine, Thunfisch, Makrele, Lachs
Fleisch	2x / Woche – geeignete Sorten: Hähnchenbrustfilet, Schweinefilet, mageres Kaninchenfleisch
Eier	2 Stück / Woche (wenn möglich ohne Eigelb)

ansonsten vegetarische Kost (mit Sojaprodukten)

Raps-, Walnuss-, Weizenkeim- oder Leinöl (Margarine)

½ l fettarme Milch / Tag – alternativ: fettarmer Käse, fettarmer Joghurt etc.

Bewegung an frischer Luft (Vitamin D) [Osteoporose-Vorsorge]

Wenig Alkohol

Auf Vitamin- und Spurenelement-Zufuhr achten (zusätzliche Einnahme meist nicht erforderlich)

Fischöl-Kapseln (ca. 30 mg / kg Körpergewicht)

Wichtig:

- Besprechen Sie eine solche Diät mit Ihrem behandelnden Arzt.
- Eine entzündungshemmende Diät sollten Sie mit einer Diätassistentin besprechen, sie ist entsprechend ausgebildet und gibt Ihnen wichtige Hinweise.
- Fasten Sie niemals über eine längere Zeit, Sie könnten einen Schub Ihrer Krankheit auslösen.
- Die Kosten für die Fischöl-Kapseln werden nicht von der Krankenkasse übernommen, besprechen Sie eine solche Therapie mit Ihrem Arzt.
- Ein Versuch mit dieser Diät kann lohnend sein in Bezug auf die Reduzierung von Gelenkschmerzen.
- Die Diät kann aber niemals eine Beeinflussung des Krankheitsverlaufs erreichen.
- Vom Arzt verordnete Basismedikamente dürfen nicht abgesetzt werden!
- Eine Diät kann nur unterstützen, nicht heilen.
- Sie müssen mit einer Diät leben können, sie „darf nicht schlimmer sein als die Krankheit“.

Noch ein Tipp zum Fleischverzehr:

Fleisch von Pflanzen fressenden Tieren hat weniger Arachidonsäure als Fleisch von Allesfressern (z.B. Schweine), mageres Fleisch wiederum weniger Arachidonsäure als fettes.

Literatur: Adam et al.: Rheumatol Int 23; 27-36, (2003)