



Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen und Arthritis

Rheumatische Erkrankungen gibt es in zahlreichen, unterschiedlichen Ausprägungen, deshalb sind die Therapiekonzepte vielfältig. Bei entzündlichen Gelenkerkrankungen, kann eine Ernährungsumstellung den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

"Rheuma" ist eine Sammelbezeichnung für mehr als 100 unterschiedliche Erkrankungen. Allen gemeinsam sind der Schmerz in den Bewegungsorganen (z.B. in Gelenken, Wirbelsäule und Muskulatur) und eine eingeschränkte Bewegungsfreiheit der betroffenen Gelenke oder Gliedmaßen. Ein Teil der "rheumatischen Erkrankungen" entsteht als Begleiterscheinung anderer Erkrankungen (z.B. Gicht) oder durch Verschleiß (z.B. Arthrosen in den Kniegelenken). Bei letztgenannten degenerativen Veränderungen kann es zu einer Reibung von Knochen auf Knochen kommen. Die dadurch entstehenden Entzündungen ähneln den Beschwerden des echten Gelenkrheumatismus.

Beim echten Gelenkrheumatismus, der primär chronischen Polyarthritis, sind die Ursachen für die entzündlichen Abläufe unbekannt. Gesichert ist, dass **immunologische Mechanismen** beteiligt sind und dass die Entzündungsprozesse von bestimmten Botenstoffen, den so genannten "**Eicosanoiden**" (Leukotrien B4), unterstützt werden. Die Entzündungsprozesse im Körper werden vermindert, wenn wenig entzündungsfördernde Eicosanoide gebildet werden. Der Mensch bildet die entzündungsfördernden Eicosanoide aus der **Arachidonsäure**, eine Fettsäure, die nur in **Lebensmitteln tierischer Herkunft** vorkommt. Je mehr Arachidonsäure zur Verfügung steht, desto mehr entzündungsfördernde Eicosanoide werden gebildet. Wer **wenig oder besser gar keine tierische Lebensmittel** isst, kann die Aufnahme der Arachidonsäure und somit die Bildung der entzündungsfördernden Stoffe vermindern.

Die Entzündungsbotsstoffe werden ebenfalls verringert, wenn **vermehrt Fischöle** verzehrt werden, die reich an **Omega - 3 - Fettsäuren** und insbesondere an **Eicosapentaensäure** sind.

Fischöle hemmen die Bildung dieser Eicosanoide, ebenso das antioxidativ wirksame Vitamin E. Eine ähnlich entzündungshemmende Wirkung anderer antioxidativer Stoffe wie Vitamin C oder die Spurenelemente Selen und Zink wird diskutiert.

Die Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten oder der häufig therapeutisch notwendigen Fischölkapseln sollte nur auf Anordnung des Arztes erfolgen.

Bei einigen Patienten beeinflussen unspezifische Lebensmittelintoleranzen den Krankheitsverlauf. Wer nach Verzehr bestimmter Lebensmittel eine Verschlechterung seiner Beschwerden empfindet, sollte diese Lebensmittel, in Absprache mit seinem Arzt, vom Speiseplan streichen.

- pflanzliche Lebensmittel in den Mittelpunkt der Ernährung stellen.
- Täglich 400g (entspricht der Menge von 3 Äpfeln) oder mehr Obst und Gemüse oder Salat essen. Diese enthalten unter anderem das Antioxidans Vitamin C.
- Reichlich Getreideprodukte und öfter Hülsenfrüchte auf den Speiseplan setzen. Diese enthalten z.B. Selen.
- Verzicht auf Fleisch und Fleischwaren essen, da das enthaltene Fett reich an Arachidonsäure ist; Fleischwaren gelten zudem laut WHO als krebserregend
- Vitamin- und Mineralstoffpräparate sowie Fischölkapseln nur nach ärztlicher Absprache einnehmen