

Ausgabe 3  
**Essen & Trinken**



Foto: Getty Images

*Ein Ratgeber für  
Patienten/-innen  
und Angehörige\**

## *Schmeckt gut, tut den Gelenken gut.*

Auch wenn es keine für alle Betroffenen allgemeingültige Rheuma-Diät gibt, kann man mit kleinen Veränderungen im Ernährungs-, Einkaufs- und Kochverhalten mehr Genuss und Lebensqualität in den Alltag bringen. Übergewicht soll reduziert werden, was wiederum den Bewegungsapparat entlastet und Herz-Kreislauf- sowie Stoffwechselerkrankungen vorbeugen kann. Darüber hinaus ist eine durchdachte Ernährungsweise eine wichtige Ergänzung zur medikamentösen oder chirurgischen Behandlung von rheumatischen Erkrankungen. Diese Informationseinheit unterstützt Sie mit praxisnahen Tipps für eine ausgewogene Ernährung.

**Dr. Gabriela Eichbauer-Sturm**  
Fachärztin für Innere Medizin  
mit Schwerpunkt Rheumatologie, Linz



Foto: Getty Images

## *Diät bedeutet Lebensweise!*

Das Wort kommt ursprünglich aus dem Griechischen und bedeutet „Lebensweise“, und nicht wie oft fälschlich angenommen eine Einschränkung im Ernährungsverhalten. Auch Bewegung, Ruhephasen und der Umgang mit den so genannten Genussmitteln wie Alkohol und Nikotin sind Teil der Planung einer persönlichen „Diät“.

In Hinblick auf die Ernährung gibt es keine spezielle Rheuma-Diät. Das Ziel ist eine entzündungshemmende Diät. Das bedeutet, dass krankheitsverstärkende Stoffe gemieden werden und entzündungshemmende Nährstoffe verstärkt zugeführt werden. Im Zentrum dieser entzündungshemmenden Diät steht die Arachidonsäure. Diese dient als Ausgangspunkt für Botenstoffe, welche die Gelenkentzündung verstärken können.

Bestimmte Lipide können die Produktion dieser Botenstoffe günstig beeinflussen und anti-entzündlich wirken – wie z.B. mehrfach ungesättigte Fettsäuren (sog. Omega-3-Fettsäuren) in Fischölen oder einfach ungesättigte Fettsäuren in Olivenöl. Noch bedeutender ist die  $\alpha$ -Linolsäure, welche in Raps-, Walnuss-, Lein-, Weizenkeim- und Sojaöl zu finden ist.



Foto: istockphoto.com

## Essen wie im Urlaub

Die mediterrane Küche ist reich an mehrfach und einfach ungesättigten Fettsäuren, hat einen hohen Anteil an Früchten sowie Gemüse und kommt mit einem geringen Fleischkonsum aus. Statt Milchprodukten mit einem hohen Fettanteil, stehen Joghurt und magere Käsesorten auf dem Speiseplan. Tierisches Eiweiß wird vor allem in Form von Fisch genossen. All das kann einen positiven Einfluss auf rheumatische Erkrankungen, aber auch auf Herz- und Gefäßerkrankungen nehmen. Gemäß dem Motto: Was den Gelenken gut tut, tut auch dem Herzen gut.

- Gesunde Ernährung zeichnet sich durch Vielfalt aus.
- Vermeiden Sie einen zu einseitigen oder zu reichhaltigen Speiseplan.
- Essen Sie vermehrt Fisch, vor allem Seefisch wie Hering.
- Essen Sie 3- bis 4-mal pro Woche ein Gemüsegericht als warme Mahlzeit.
- Darüber hinaus sind Fisch- und Geflügelgerichte empfehlenswert.
- Essen Sie nur 1x pro Woche Rind- oder Schweinefleisch.
- Trinken Sie mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit täglich – Wasser und energiereiche bzw. ungesüßte Getränke.
- Bevorzugen Sie frische Produkte bei regionalen Anbietern.

## Verzicht auf tierische Lebensmittel?

Die Überlegung liegt nahe, dass der vollständige Verzicht auf tierische Lebensmittel entzündlich-rheumatische Erkrankungen günstig beeinflussen könnte. Für diese Annahme gibt es bis dato keinen überzeugenden Beweis, der Verzicht auf Fleisch ist nicht notwendig. Zu bevorzugen sind arachidonsäurearme Varianten, wie artgerecht gehaltenes Wild und Geflügel. Das Fleisch von Pflanzenfressern enthält generell weniger Arachidonsäure als das von Raubtieren und Allesfressern wie Schweinen. Gerade bei PatientInnen mit einer hochaktiven rheumatoiden Arthritis, die aufgrund der Erkrankung von einem Eiweißabbau betroffen sind, ist der völlige Verzicht auf tierisches Protein nicht empfehlenswert.

Sehr beliebt sind derzeit vegetarische oder vegane Ernährungsformen. Aufgrund der derzeitigen Studienlage sind diese für RA-PatientInnen nicht zu empfehlen, da sie ohne fundiertes Wissen langfristig zu einer Mangelernährung führen können.

**Tipp!** Wenn Sie eine vegane bzw. vegetarische Lebensweise bevorzugen, dann besprechen Sie das bitte mit Ihrem/Ihrer behandelnde/n Arzt/Ärztin und holen Sie sich Rat bei erfahrenen ErnährungsberaterInnen.

### **Abwehrkräfte aktiv stärken**

Warum werden einige Menschen seltener krank als andere? Viele Faktoren wie u. a. Stressbelastung und Umweltfaktoren können dafür mitverantwortlich sein. Bei PatientInnen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen kommt noch ein entscheidender Faktor hinzu: Aufgrund der Einnahme von entzündungshemmenden Medikamenten kann es zu einer höheren Anfälligkeit für Infektionskrankheiten kommen. Mit einer ausgewogenen Ernährung kann man unter anderem Infektionen aktiv vorbeugen.



Foto: istockphoto.com

### **Gelenkschonendes Einkaufen**

- Teilen Sie den Wocheneinkauf auf mehrere Tage auf, damit Sie nicht zu viel auf einmal tragen müssen.
- Schreiben Sie sich im Vorfeld eine Einkaufsliste.
- Gehen Sie außerhalb der Stoßzeiten einkaufen, um Wartezeiten und langes Stehen zu vermeiden.
- Parken Sie möglichst nahe an den Geschäften.
- Fahren Sie mit dem Einkaufswagen direkt bis zu Ihrem Auto.
- Benutzen Sie einen Einkaufstrolley, wenn Sie zu Fuß unterwegs sind.
- Bitten Sie im Geschäft um Hilfe, wenn Sie Gegenstände im Regal nicht erreichen können.
- Nutzen Sie ein Lieferservice.
- Vermeiden Sie das Heben und Tragen von schweren Lasten.

### **An die Töpfe, fertig los!**

In einer gut ausgestatteten Küche macht Kochen besonders viel Spaß. Auch hier kann man mit gelenkschonenden Maßnahmen viel für die Gesunderhaltung tun.

- Passen Sie Hängeschränke und Arbeitsplatten in der Höhe an.
- Bevorzugen Sie Ausziehschubladen und -schränke (auch beim Backrohr).
- Benutzen Sie Stehhilfen und höhenverstellbare Stühle.
- Verwenden Sie eine Einhebelmischarmatur.
- Stellen Sie einen Tisch in die Küche, um Wege zu verkürzen.
- Verwenden Sie speziell geformte Küchenhelfer.





Weitere Tipps finden Sie in der Informationseinheit 1.

## ***Sinnhaftigkeit von Nahrungsergänzungsmitteln***

Von Vitamin- und Knorpelschutzpräparaten bis zu Spurenelementen: Das Angebot an Nahrungsergänzungsmitteln ist enorm. Doch brauchen wir diese Ergänzungen wirklich? Grundsätzlich gilt: Bei Menschen, die sich ausgeglichen mit frischem Obst und Gemüse, Milchprodukten und Eiweiß ernähren, sind Nahrungsergänzungsmittel häufig überflüssig.

Dennoch kann es bei Menschen mit schweren entzündlich-rheumatischen Erkrankungen zu einem Mehrbedarf an bestimmten Spurenelementen und Vitaminen kommen. Ihr/Ihre behandelnde/r Arzt/Ärztin kann Ihnen im Bedarfsfall Präparate mit klar festgelegten Inhaltsstoffen verordnen. Denn Vitamine und Spurenelemente können in einer zu hohen Dosis auch schädlich sein.

Einen besonderen Stellenwert in der Ernährung haben Kalzium und Vitamin D. Nachdem Kalzium in medikamentöser Form oft sehr schlecht toleriert wird, ist eine kalziumreiche Ernährung empfohlen. Milchprodukte stellen eine wichtige Kalziumquelle dar, es sollten drei bis vier Portionen fettreduzierter Milch und Milchprodukte täglich konsumiert werden. Bei Käse gilt die Devise: Je härter der Käse, umso mehr Kalzium. Zusätzlich sollten kalziumreiche Gemüsesorten wie Broccoli, Kresse, Mangold, Spinat und Kohl, Kräuter z.B. Petersilie und Dille oft auf dem Speiseplan stehen, außerdem kalziumreiches Mineralwasser. Ausreichend Vitamin D mit der Nahrung aufzunehmen ist sehr schwierig.

Deshalb sollte, zumindest im Winterhalbjahr, eine Vitamin D Supplementierung erfolgen, da in unseren Breiten die durch UV-Licht ausgelöste, körpereigene Vitamin D-Produktion nicht ausreicht. Empfohlen wird eine individuelle tägliche Dosis von 400i.E - 2000i.E (internationale Einheiten). Um eine optimale Resorption zu gewährleisten, sollte das fettlösliche Vitamin D gemeinsam mit Essen, das Fett beinhaltet, eingenommen werden.

## **Eisenmangel oder Eisenverwertungsstörung?**

Erschöpfung, Konzentrationsschwäche und blasses Aussehen: Viele Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen leiden aufgrund eines Eisenmangels an einer Blutarmut, wobei es sich nicht immer um einen „echten“ Eisenmangel handeln muss. Häufig liegt auch eine Eisenverwertungsstörung vor, da die chronische Gelenkentzündung die Blutbildung im Knochenmark blockiert. Somit kann auch die Zufuhr von Eisen nicht zu einer vermehrten Blutbildung führen, sondern sogar schädliche Auswirkungen haben.

**Tipp!** Lassen Sie einen Mangel an Eisen genau abklären. Ein „echter“ Eisenmangel soll unbedingt ausgeglichen werden.

## **Vorsicht bei Fastenkuren!**

Fastenkuren sind nur bei übergewichtigen PatientInnen mit einer gut eingestellten rheumatoiden Arthritis und unter Aufsicht diättherapie-erfahrener ÄrztInnen empfehlenswert. Im Rahmen einer Fastenkur kann es zu einer deutlichen Verbesserung der Gelenkschmerzen kommen. Durch das Fasten kommt es zu einer Erhöhung des körpereigenen Cortisolspiegels, der Hungerzustand führt zu einer Verminderung der Immunreaktionen und somit zu einer Abnahme der Entzündung. Diese Verbesserung kann nach Beendigung der Fastenkur längerfristig bestehen bleiben, wenn anschließend eine vegetarische Ernährungsform gewählt wird. Die rheumatoide Arthritis kann aber langfristig nicht dadurch beeinflusst werden, auch sollten während einer Fastenkur die Medikamente nicht abgesetzt werden.

**Tipp!** Wenn Sie sich für eine Fastenkur interessieren, dann besprechen Sie das bitte mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.

## **Nicht Rauchen!**

Nikotinkonsum soll unbedingt vermieden werden. Rauchen vermindert das Ansprechen auf die Medikamente und verschlechtert den Verlauf der Erkrankung.

Wein hingegen darf in geringen Mengen getrunken werden. In einer schwedischen Studie konnte gezeigt werden, dass das Risiko, an einer rheumatoiden Arthritis zu erkranken durch den täglichen Genuss von einem Glas Wein gesenkt werden kann. Bereits Erkrankte können durch mäßigen, aber regelmäßigen Alkoholkonsum ihre Beschwerden lindern.

## Individuelle Beratung

Informieren Sie sich bitte bei Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin bzw. holen Sie den Rat von erfahrenen ErnährungsberaterInnen ein bei

- Lebensmittelunverträglichkeiten bzw. -allergien
- starkem Über- bzw. Untergewicht
- einer geplanten Fastenkur
- Osteoporose (Knochenschwund) oder Osteoporosegefährdung
- einer vegetarischen bzw. veganen Lebensweise
- einem merkbaren Zusammenhang zwischen Gelenkschmerzen und Nahrungsaufnahme

**Web-Tipp:** Kontakt zum Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs und Verband der Diätologen Österreichs: <http://www.oege.at> > ExpertInnenpool > Expertensuche

## Besonderer Hinweis für Ihre medikamentöse Therapie

### WICHTIG!

Ihr Arzt/Ihre Ärztin hat Ihnen eine medikamentöse Therapie verordnet, um Ihre rheumatoide Arthritis zu behandeln. Begleitende Maßnahmen können Sie in Ihrem Umgang mit der Erkrankung unterstützen, jedoch eine medikamentöse Therapie nicht ersetzen. Es ist daher für den Therapieerfolg besonders wichtig, dass Sie die Therapie, wie von Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin festgelegt, einhalten. Bei Fragen steht er/sie Ihnen gerne zur Verfügung.

## Quellen:

- Deutsche Rheuma-Liga: Die richtige Ernährung bei Rheuma (Stand: April 2014)
- Zentrum der Gesundheit: Entzündungshemmende Ernährung, <http://www.zentrum-der-gesundheit.de> (Stand: Mai 2014)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE, [www.dge.de](http://www.dge.de) (Stand: Mai 2014)
- Adam O (2006) Entzündungshemmende Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen. In: Adam O (Hrsg) Ernährungsmedizin in der Praxis. Perimed Spitta Med. Verl. Ges., Balingen, 3/15.2–3/15.2.7
- Källberg H et al. Ann Rheum Dis. 2009 Feb;68(2):222-7. doi: 10.1136/ard.2007.086314. Epub 2008 Jun 5.

\* Die Formulierung in diesem Ratgeber richtet sich didaktisch an Patienten/-innen, trotzdem sollten sich Angehörige von RA-Patienten/-innen hinsichtlich des Zusammenlebens und der Betreuung gleichermaßen angesprochen fühlen.

