

Ernährung und Rheumaerkrankungen (rheumatoide Polyarthrit)

Unter dem Oberbegriff „Rheumatismus“ (im Volksmund „Rheuma“ genannt) fasst man gemeinhin Krankheiten zusammen, die den Bewegungsapparat, das heisst die Gelenke und die Knochen sowie sämtliche damit zusammenhängende Strukturen wie Muskeln, Sehnen und Bänder beeinträchtigen. Diese Erkrankungen verursachen sowohl Schmerzen als auch Funktionsstörungen. Man kennt zwei Arten von Rheuma: das sogenannte Entzündungs- oder Gelenkrheuma, das mit der Endung „itis“ ausgedrückt wird (z. Bsp. die rheumatoide Polyarthrit), und das Weichteilrheuma. Diese Formen gilt es von den alters- bzw. abnutzungsbedingten degenerativen Erkrankungen wie Knie- oder Hüftarthrose, Osteoporose usw. zu unterscheiden.

Die Rolle der Ernährung

Bei den meisten Rheumaerkrankungen sind die Ursachen bis heute noch weitgehend unbekannt und beinhalten oft mehrere Faktoren. Studien haben den direkten Einfluss der Ernährung auf den Verlauf von Gelenkrheumatismen, insbesondere der rheumatoiden Polyarthrit, aufgezeigt. Eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten kann zwar die Symptome eines solchen Leidens abschwächen, diese aber keinesfalls ausschalten. Im Zusammenhang mit den anderen rheumatischen Ausprägungen geht es vor allem darum, ein Normalgewicht zu halten, um die Gelenke nicht übermässig zu belasten.

Gewisse Bestandteile unserer Nahrungsmittel fördern den Entzündungsprozess. Ein solcher ist zum Beispiel die Arachidonsäure, eine mehrfach ungesättigte Fettsäure. Obwohl der menschliche Organismus normalerweise selber Arachidonsäure herstellt, wird diese zum überwiegenden Teil, das heisst zu 90%, über die Ernährung zugeführt. Sie ist ausschliesslich in Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs enthalten. Die Arachidonsäure erfüllt wichtige Funktionen in unserem Organismus; in übermässigen Mengen begünstigt sie jedoch die Bildung von Vermittlern (Mediatoren) und Auslösern des Entzündungsvorgangs, insbesondere von sogenannten „freien Radikalen“.

Zu den Substanzen, welche den Entzündungsprozess günstig beeinflussen, gehören die Antioxidantien Vitamin E, C und Beta-Carotin sowie die Mineralstoffe Zink und Selen, ferner die mehrfach ungesättigten Omega 3-Fettsäuren. Während Vitamine die freien Radikale binden und neutralisieren, verhindern die Omega 3-Fettsäuren die Bildung der Entzündungsmediatoren.

Fette und Öle

Der Entzündungsverlauf hängt ebenfalls von der Qualität und der Menge der verwendeten Fette und Öle ab. Deshalb ist es wesentlich, die Ernährung fettarm zu gestalten. Die Herabsetzung des Fettanteils baut Übergewicht ab, hilft beim Gewichthalten und schont damit die Gelenke. Darum ist es wichtig, den Verzehr von tierischen Fetten (Schweineschmalz, Butter, Rahm), von fettreichen Fleischspeisen (Wurst, Speck, Paté, Terrine usw.), von Eiweiss und von Vollmilchprodukten zu reduzieren. Diese Lebensmittelgruppen enthalten neben vielen Kalorien auch die entzündungsfördernde Arachidonsäure.

Im Gegensatz dazu findet man in pflanzlichen Lebensmitteln keine Arachidonsäure. Aus diesem Grund ist den pflanzlichen Ölen der Vorzug zu geben: Weizenkeim-, Sonnenblumen-, Maiskeim- und Distelöl sowie ölhaltige Früchte (Nüsse und Mandeln) sind die Hauptlieferanten des antioxidativen Vitamins E. Raps-, Soja-, Nuss-, Lein- oder Weizenkeimöl enthalten ihrerseits nicht unbedeutende Mengen an Omega 3-Fettsäuren.

Fleisch und Fleischprodukte können als Eiweisslieferanten problemlos durch Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Linsen, Erbsen) und Sojaprodukte wie beispielsweise Tofu ersetzt werden – Lebensmittel, welche reich an Protein und frei von Arachidonsäure sind.

Fisch

Fettreiche Fische aus kalten Meeren wie Hering, Makrele, Wildlachs und Aal bilden (sofern sie nicht aus Fischzuchten stammen) eine Ausnahme bei den arachidonsäurearmen Nahrungsmitteln. Die in diesen Fischarten reich enthaltenen Omega 3-Fettsäuren üben eine entzündungshemmende Wirkung aus, weshalb sie öfters und regelmässig konsumiert werden sollten.

Gemüse, Früchte

Diese Nahrungsmittel sollten unbedingt in grösseren Mengen verzehrt werden, da sie eine gute Zufuhr von antioxidativen Vitaminen (Vitamine C, Beta-Carotin) gewährleisten, welche die freien Radikale unschädlich machen. Beim Rheumatiker hat die Entzündung einen hohen Bedarf an antioxidativen Vitaminen zur Folge; ein Zusatz (Supplementierung) der erwähnten Vitamine kann daher im Einvernehmen mit dem Arzt erwogen werden.

Milch und Milchprodukte

Eine genügende Zufuhr von Vitamin D und Calcium trägt wesentlich zur Verhütung von Osteoporose bei, die infolge einer Rheumaerkrankung auftreten kann. Die bei Rheuma relativ oft verschriebene Einnahme von Cortison in Medikamentenform führt ebenfalls zu einem erhöhten Calciumbedarf. Es empfiehlt sich also, täglich 3 bis 4 Portionen Milch oder Milchprodukte zu konsumieren, da diese reich an Calcium sind. Dabei gilt es, die fettreduzierten Produkte zu bevorzugen - einerseits um die Menge der Arachidonsäure zu beschränken, andererseits um gleichzeitig den hohen Calciumanteil vollständig zu nutzen. Bei Unverträglichkeit von Milchprodukten (der sog. „Lactoseintoleranz“) kann die Calciumzufuhr durch den Konsum von Mineralwasser mit grossem Calciumgehalt oder von Calciumsupplementen verbessert werden. Der Körper kann bei regelmässiger Sonnenbestrahlung selbst Vitamin D herstellen. Häufige Aufenthalte im Freien sind also gesund, sofern dabei die Regeln des Sonnenschutzes beachtet werden.

Rheuma – das merk' ich mir:

Für sämtliche Rheumaerkrankungen

- Normalisierung des Körpergewichts zur Schonung der Gelenke;
- Calciumreiche Ernährung (1000-1200 mg pro Tag): 3-4 Portionen fettarme Milch oder Milchprodukte;
- Körperliche Betätigung im Freien.

Für die rheumatoide Polyarthrit

Ernährung

- Reduktion der Zufuhr von Arachidonsäure durch:
 - die Auswahl fettarmer Lebensmittel tierischen Ursprungs;
 - den vermehrten Verzehr von pflanzlichen Eiweisslieferanten (Hülsenfrüchte, Tofu) anstelle von Fleisch;
 - die Verwendung von pflanzlichen Fetten (Öle und Margarine).
- Vermehrte Zufuhr von Omega 3-Fettsäuren: 2-3 Mal pro Woche fettreichen Meeresfisch und täglich ein wenig Omega 3-reiches Öl (Raps-, Soja-, Nuss-, Weizenkeimöl).
- Optimierte Zufuhr von antioxidativen Vitaminen und Mineralsalzen (Vitamine E, C, Beta-Carotin, Zink und Selen) durch den Verzehr von Obst und Gemüse in beliebigen Mengen sowie von Nüssen und Hülsenfrüchten.

Ernährungsempfehlungen bei Entzündungsrheuma

Zahlreiche Faktoren beeinflussen unser Essverhalten: Lust und Laune, individuelle Bedürfnisse, Gesundheitszustand, gesellschaftliches Umfeld, Lebensmittelangebot, Werbung, usw. Nachfolgende Empfehlungen gewährleisten (im Sinne einer ausgewogenen Ernährung) eine ausreichende Zufuhr von Energie sowie von Nähr- und Schutzstoffen, d.h. eine gesunde Ernährung. Diese Angaben sind auf die „Durchschnittsbevölkerung“, das heisst auf Erwachsene mit einer normalen körperlichen Tätigkeit und mit einem mittleren Bedarf an Energie und Nährstoffen, zugeschnitten. Für die weiteren Bevölkerungsgruppen (Kinder und Jugendliche, Spitzensportler, schwangere Frauen, usw.) bedürfen sie deshalb entsprechender Anpassungen. Auch bei den angegebenen Mengen und Portionen handelt es sich um Durchschnittswerte; es ist kaum möglich, sie Tag für Tag ganz genau einzuhalten. *Die kursiv gedruckten Textstellen richten sich speziell an Personen, die an entzündlichem Rheuma leiden.*

Öle und Fette

Pro Tag 2 Kaffeelöffel (10 g) nährwertreiches Pflanzenöl wie Sonnenblumen-, Distel-, Maiskeim-, Oliven- oder Rapsöl roh, z.B. in einer Salatsauce, verwenden.

Pro Tag höchstens 2 Kaffeelöffel (10 g) Bratfett oder Öl, wie Erdnuss- oder Olivenöl, für die Zubereitung warmer Speisen verwenden.

Pro Tag höchstens 2 Kaffeelöffel (10 g) pflanzliches Streichfett (Margarine) verwenden.

Pro Tag höchstens ein fettreiches Gericht zu sich nehmen, z.B. gebratene oder panierte Lebensmittel, Gerichte auf Käsebasis, Rösti, Brat- oder Kochwurst, Aufschnitt, Saucengerichte, Mürbe- oder Blätterteig, Kuchen, Torten, Schokolade, usw.

Süssigkeiten

Nur mit Mass geniessen – das meiste Naschwerk enthält verborgenes Fett. Nicht mehr als eine kleine Süssigkeit pro Tag (ein Riegel Schokolade, ein Kuchenstück oder eine Patisserie, eine Portion Eis).

Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte

2 oder 3 mal pro Woche 1 Portion möglichst mageres Fleisch (1 Portion = 80–120 g) essen; mehr ist nicht notwendig, weniger ist unproblematisch.

Leber in Wurstwaren meiden: Schinken, Wurst oder Speck. Höchstens einmal pro Monat Innereien wie Nierchen, Kutteln oder Hirn verzehren (1 Portion = 80–120 g).

1–2 Portionen Fisch pro Woche einplanen (1 Portion = 100–120 g). Vorzugsweise fettreiche Meeresfische (Hering,, Makrele, Sardine, usw.) verzehren.

1 oder 2 Eier pro Woche essen, einschliesslich derer, die für Gebäck, Soufflés oder Cremes verwendet werden.

Pro Woche 2 oder 3 Portionen Hülsenfrüchte und Derivate verzehren, z.B. Linsen, Kichererbsen, Dörrbohnen (1 Portion = 40–60 g, trocken), Tofu (1 Portion = 100–120 g), usw.

Milch und Milchprodukte

Pro Tag 3 oder 4 Portionen Milchprodukte zu sich nehmen (1 Portion = 2 dl Milch oder ein Becher Joghurt oder 30 g Hartkäse oder 60 g Weichkäse). Ganz- oder teilentrahmte Milchprodukte vorziehen

Produkte auf Getreide- und Kartoffelbasis

Pro Tag mindestens 3 Portionen stärkehaltige Produkte wie Brot, Kartoffeln, Reis, Getreide oder Teigwaren zu sich nehmen. Vollkorngetreide den Vorzug geben. Die Grösse der Portionen hängt von der Häufigkeit und der Intensität der körperlichen Aktivität ab.

Obst

Pro Tag 2 oder 3 Portionen Früchte, wenn möglich roh, essen (1 Portion = 1 Apfel, 1 Banane, 3 Zwetschgen oder eine Schale Beeren).

Gemüse

Pro Tag 3 oder 4 Portionen Gemüse verzehren, davon mindestens eine roh mit Dip oder als gemischter Salat (1 Portion = 100 g rohes Gemüse, 150–200 g gekochtes Gemüse, 50 g grüner Salat bzw. 100 g gemischter Salat).

Getränke und Alkohol

Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken, vorzugsweise ungesüsste und alkoholfreie Getränke. Alkohol: ein Erwachsener sollte nicht mehr als 1 oder 2 Gläser Wein oder Bier pro Tag konsumieren.