

Prävention und Therapie bei rheumatischen Erkrankungen

Was kann die Ernährung leisten?

Dipl. med. päd. /Diätassistentin Sabine Ohlrich-Hahn

Prävention

Kann ich durch eine geeignete Ernährung rheumatischen Erkrankungen vorbeugen?



© Can Stock Photo

Nein, Rheuma ist eine Autoimmunerkrankung und einen wirksamen Schutz davor durch Ernährung gibt es nicht,

aber...

**Sollte es zu einer rheumatischen
Erkrankung kommen, sorgen
günstige Ernährungsgewohnheiten
für eine „gute Ausgangsposition“,**

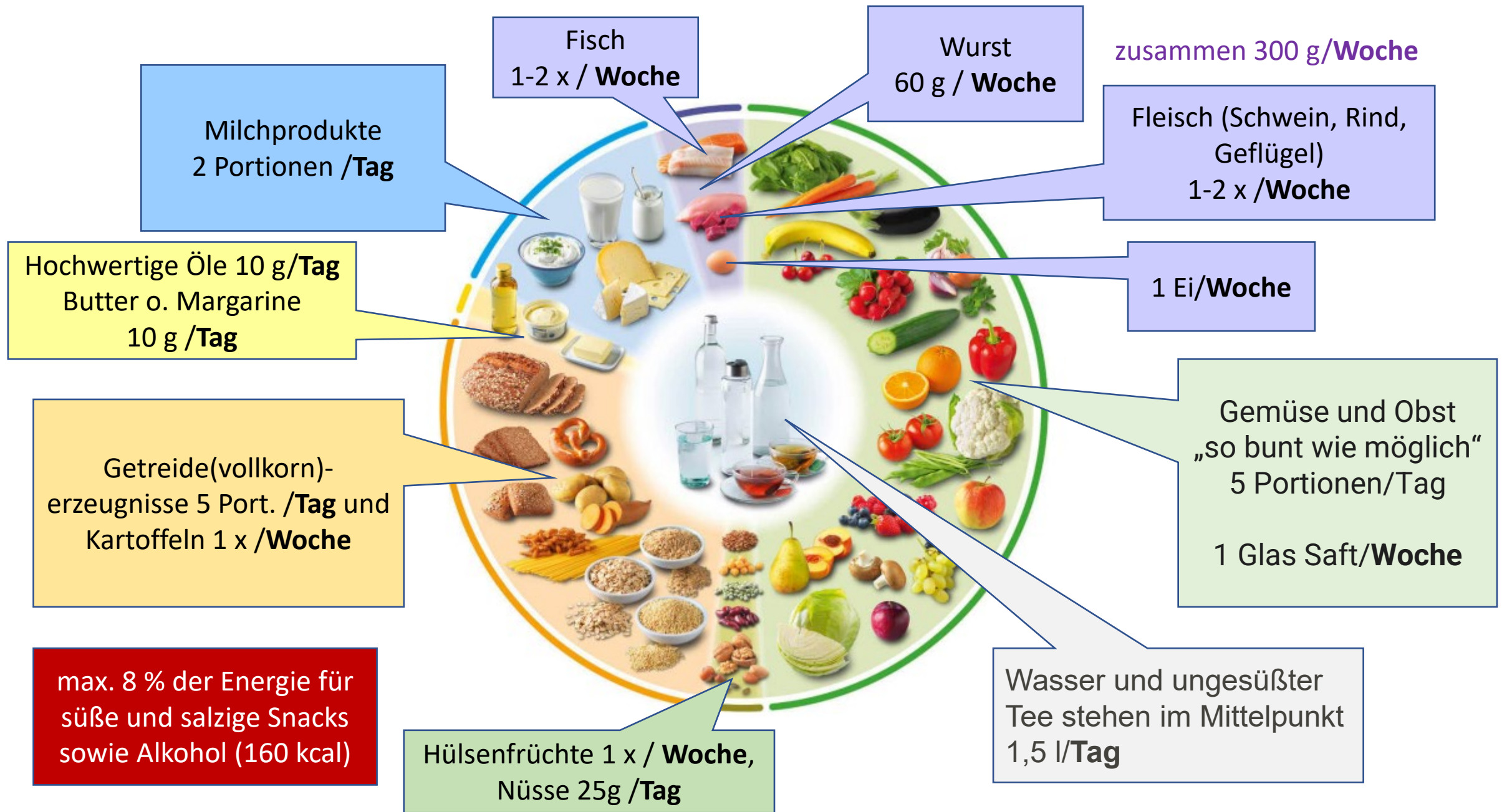


Neue lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen für Deutschland

- Gelten seit März 2024
- Ziel: Förderung der allgemeinen Gesundheit und Vorbeugung vor chronischen Erkrankungen
v.a. Adipositas, Typ 2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen
durch Erreichen gesundheitsfördernder Ernährungsgewohnheiten der Bevölkerung
- Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen werden sowohl nationale Gegebenheiten als auch Nachhaltigkeit und Umweltaspekte berücksichtigt



<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/>



Wie viel sind 160 kcal?

- 40 g Popcorn
- 40 g Gummibärchen
- 30 g Marzipan oder Nougat
- 1 Bounty-Riegel o. 1 ½ Duplo
- 35 g Bitterschokolade
- 30 g Vollmilchschokolade
- 25 g Kindercerealien
- 30 g Nutella o. 50 g Konfitüre

- 0,33 l Bier
- 300 ml Cola/Limo...
- 200 ml Rotwein
- 250 ml Weißwein
- 250 ml Sekt
- 50 g Salzstangen
- 30 g Kartoffelchips



Jedes für sich enthält 160 kcal!

Die Empfehlungen stellen eine Idealsituation dar, die nicht „von heute auf morgen“ umsetzbar sein wird, aber es wäre gut, sich diesen so weit wie möglich anzunähern



Ernährungstherapie

Ernährung bei Rheumatoider Arthritis

Was sagt die Evidenz?

- Interdisziplinäre Leitlinie „Management der frühen rheumatoiden Arthritis“ Fiehn C et al. AWMF online. 2018, derzeit in Überarbeitung

Eine Aussage über die Wirksamkeit spezieller Diäten ist wegen fehlender valider Evidenz nicht möglich

**Aber es gibt bestätigte Zusammenhänge zwischen
Lebensstil, Ernährung und Immunsystem!**

Das menschliche Immunsystem

- kann hocheffektiv zwischen körperfremden und körpereigenen Stoffen unterscheiden
- körperfremden Stoffen (bes. Mikroorganismen) wird die Aufnahme in den Körper erschwert (Säureschutz, Schleim, mechanische Barrieren, ...)
- bei Aufnahme in den Organismus werden Schadstoffe erkannt und zerstört, bzw. befallene Zellen werden abgetötet
- neben Zellen, die die Abwehr steuern und durchführen, sind diverse Botenstoffe beteiligt



Immunsystem



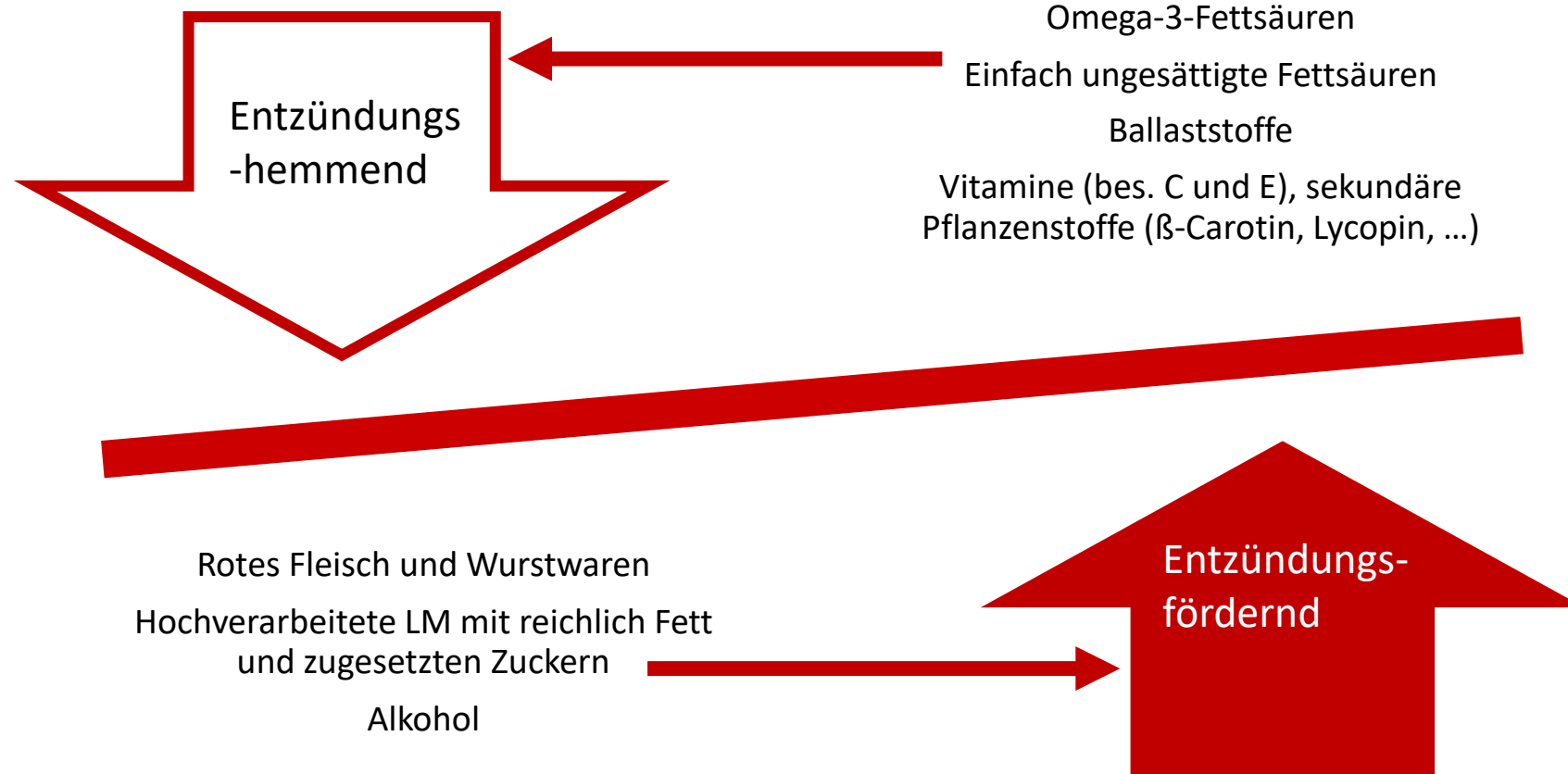
- Kann pathogene Erreger wirkungsvoll bekämpfen
- Kann Toleranz gegenüber vielen, häufig wechselnden Mikroorganismen und Umwelteinflüssen bewahren

- Erhöht die Infektanfälligkeit
- Führt zu Immundefekten, z.B. AIDS, bestimmten Krebserkrankungen
- Führt zu überschießender Immunantwort auf „harmlose“ körpereigene Stoffe (z.B. Autoimmunerkrankungen) oder eigentlich ungefährlichen Stoffe aus der Nahrung oder der Umwelt (z.B. Allergien)

Rheumatoide Arthritis (RA)

Entzündungspotential von Ernährungsfaktoren

Wirkung vor allem auf die Synthese und Interaktion der an Entzündungen beteiligten Botenstoffe



Gesunder Lebensstil

- Moderate körperliche Aktivität für Erwachsene (bis 65 J.) [WHO]
 - mind. 150 min /Woche mäßig anstrengend, sollte zum Schwitzen führen
 - sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining, bei dem alle großen Muskel beansprucht werden
 - auch Tätigkeiten im Haushalt können dazu gerechnet werden
- Stressregulation – Wechsel von Anspannung und Entspannung
- ausreichend Schlaf
- ausgewogene Ernährung

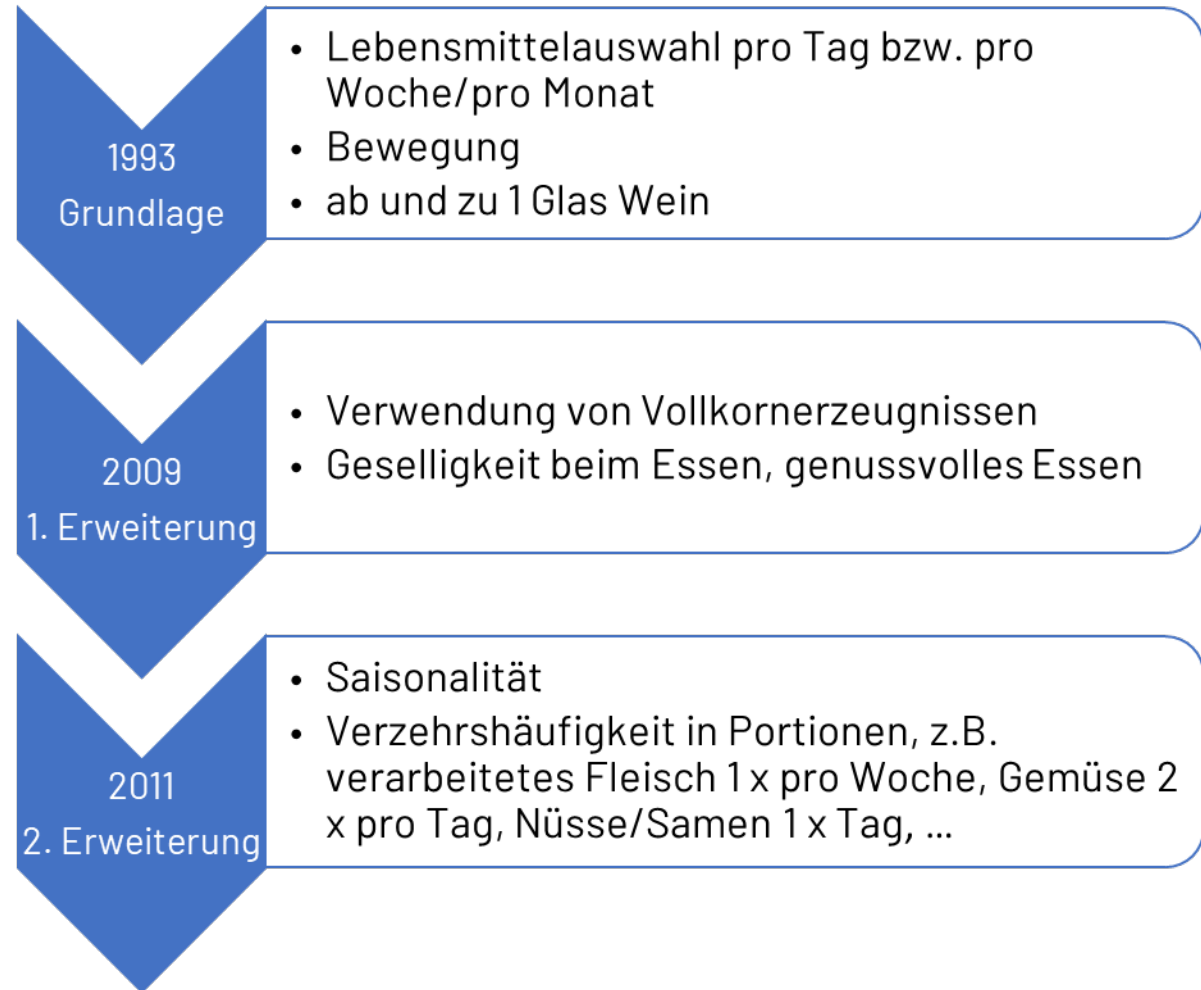
Mediterrane oder flexitarische Ernährung

- reichlich pflanzliche Lebensmittel:
Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Omega-3 betonte Pflanzenöle, Nüsse, Vollkornbrot
- moderate Mengen Fisch und fettarme Milchprodukte, ab und zu (hochwertiges) Fleisch
- Fokus auf qualitativ hochwertige Lebensmittel, wenig Fertigerzeugnisse, frisch zubereitet

Mediterrane Ernährung

basiert auf den Ernährungsgewohnheiten in Mittelmeerregionen (Griechenland, Süditalien) in den 50/60er Jahren

Wurde inzwischen an den modernen Lebensstil angepasst



Willett WC et al. Am J Clin Nutr 1995; 61: 14025-65
Keys A et al. Am J Epidemiol 1986; 124: 903-15
Sköldstam L et al. Ann RheumDis. 2003; 62 (3):208-14
Bach-Falg et al. Public Health Nutr 2011; 14: 2274-84



Alkohol

- Es gibt keine risikofreie Menge für den unbedenklichen Konsum
- Bei RA erfordert die Medikation (z.B. Methotrexat) einen strikten Verzicht

Am besten null Promille

Alkoholkonsum pro Woche – Risiko für negative Gesundheitsfolgen



	Risikofrei 0 g / Woche	Risikoarm < 27 g / Woche	Moderates Risiko 27 - 81 g / Woche	Risikant > 81 g / Woche
<p>Es gibt keine sichere Alkoholmenge für einen unbedenklichen Konsum.</p> <p>Quelle: DGE-Positionspapier Alkohol</p>	<p>bis insgesamt 280 ml oder 1-2 kleine Gläser Wein (Alkoholgehalt 12 % vol)</p> <p>oder: bis insgesamt 660 ml oder 1-2 kleine Flaschen Bier (Alkoholgehalt 5 % vol)</p> <p>oder: bis insgesamt 80 ml oder 2-4 Gläser à 0,02 l Spirituosen (Alkoholgehalt 38 % vol)</p>	<p>bis insgesamt 825 ml oder bis 5 kleine Gläser Wein (Alkoholgehalt 12 % vol)</p> <p>oder: bis insgesamt 2 l Bier oder bis 6 kleine Flaschen Bier (Alkoholgehalt 5 % vol)</p> <p>oder: bis insgesamt 250 ml oder bis 6 Gläser à 0,04 l Spirituosen (Alkoholgehalt 38 % vol)</p>	<p>> 825 ml oder mehr als 5 kleine Gläser Wein (Alkoholgehalt 12 % vol)</p> <p>oder: > 2 l oder mehr als 6 kleine Flaschen Bier (Alkoholgehalt 5 % vol)</p> <p>oder: > 250 ml oder mehr als 6 Gläser à 0,04 l Spirituosen (Alkoholgehalt 38 % vol)</p>	

Mediterrane Ernährung

- Vereint Ernährung und Lebensstil (körperliche Aktivität, angemessene Ruhezeiten, soziales Miteinander)
- Ausgewogene Lebensmittelauswahl führt zu

Geringer Aufnahme von

- Omega-6-Fettsäuren, bes. Arachidonsäure C 20:4
- gesättigten Fettsäuren
- Transfettsäuren
- Cholesterin
- zugesetztem Zucker und Fruktose



Hoher Aufnahme von

- Omega-3-Fettsäuren aus Pflanzen und maritimen Quellen
- Einfach ungesättigten Fettsäuren
- Ballaststoffen
- Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe

entzündungsfördernd

entzündungshemmend

Umsetzung einer entzündungshemmenden Ernährung - 1

- Weniger Fertigprodukte – lieber selbst aus frischen Zutaten zubereiten
- Gemüse in aller Vielfalt, roh oder in etwas Öl gedünstet
- Obst in frischer Form, sehr zuckerhaltige Sorten (Banane, Weintrauben) besser seltener
- Hülsenfrüchte wieder entdecken
- Kartoffeln als Pell- oder Salzkartoffeln
- bei Backwaren und Nudeln immer Vollkornvarianten bevorzugen

Umsetzung einer entzündungshemmenden Ernährung - 2

- Tierische Fette (Butter, Sahne, Schmalz) gegen Omega-3-betonte Pflanzenöle austauschen (Olivenöl, Rapsöl, Leinöl)
- bei Milch, Quark, Joghurt etc. fettarme Erzeugnisse bevorzugen
- Milchalternativen z.B. aus Soja, Hafer ausprobieren, aber kalziumangereicherte Produkte wählen
- Selten „rotes“ Fleisch – wenn, dann Wildfleisch und Fleisch von Wiederkäuern bevorzugen, Geflügel ja, aber nicht täglich
- Regelmäßig Fisch und Meeresfrüchte, mgl. unpaniert und nicht in Sahne oder Mayonnaisezubereitungen
- Besser Käse als Wurst, Wurstkonsum so weit wie möglich einschränken

Umsetzung einer entzündungshemmenden Ernährung - 3

- Zuckerzusätze beim selber Kochen reduzieren, ab und zu Honig sorgt für interessante Geschmacksvarianten
- Getränke ohne Zuckerzusätze, Fruchtsaft – wenn, dann ab und zu als Obstalternative oder Grundlage für eine Schorle, kein Alkohol
- Schokolade und Süßigkeiten in Maßen
- ungesalzene Nüsse und Samen, bes. Walnüsse sind ein idealer Snack, Erdnüsse besser meiden

Siehe auch: Deutsche Rheuma-Liga: 10 Tipps für die Ernährung bei Rheuma
<https://www.rheuma-liga.de/aktuelles/detailansicht/zehn-tipps-fuer-die-ernaehrung-bei-rheuma>

Küchentipp: Rapsöl mit Buttergeschmack

div. Produkte unterschiedlicher Anbieter auf dem Markt

Beispiele:

- <https://www.test.de/Albaoel-Rapsoel-mit-Butteraroma-1548450-0/>
- <https://www.titanpoint.de/ch/Rapsgold-Rapsoel-mit-Buttergeschmack-750-ml/4260106710326>
- <https://www.greenist.de/bio-purea-bio-rapsoel-buttergeschmack.html>
- ...

Zusätzliche Besonderheiten in der Ernährungstherapie bei rheumatischen Erkrankungen

Auf die Knochengesundheit achten

Risiko für Osteoporose steigt durch Bewegungseinschränkungen, Nebenwirkungen von Medikamenten und ggf. höheres Alter

- Kalzium- und Vitamin-D-Zufuhr sichern, ggf. supplementieren
- Regelmäßige Bewegung, am besten an der „frischen Luft“
- Entzündungshemmende Ernährung bildet auch eine gute Basis für die Osteoporoseprophylaxe

Fastentage

- können schmerzreduzierend wirken, vermutlich weil im Fastenzustand der Kortisolspiegel ansteigt
- gut geeignet, um z.B. eine Ernährungsumstellung einzuleiten, nicht für die langfristige Anwendung oder zur Gewichtsabnahme
- nur bei gutem Ernährungszustand, immer mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin absprechen



als Hafertage, Saftfasten, Heilfasten möglich

Was noch zu sagen wäre...

Es gibt keine Wundermittel – Wirkungen von antioxidativen Nahrungsergänzungsmitteln z.B. Kurkuma o.ä. nicht überbewerten!

... sie können trotzdem gut tun,
aber Werbeversprechen und den Preis kritisch hinterfragen

FAZIT

Eine genussvolle Ernährung bei RA unterscheidet sich kaum von einer allgemein gesundheitsfördernden Ernährung und ist für die gesamte Familie geeignet!

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit



www.pixabay.com