Ernährung bei Rheuma

10. Auflage

Um es gleich vorwegzunehmen: Keine noch so durchdachte Ernährungsweise kann die medikamentöse oder chirurgische Behandlung rheumatischer Erkrankungen ersetzen.

Es gibt sehr viele Faktoren, die zum Entstehen einer **entzündlich-rheumatischen Erkrankung** beitragen. Die richtige Ernährung kann nur das Risiko für eine Erkrankung reduzieren, nicht aber ganz ausschalten. Wenn die entzündlichen Prozesse einer rheumatischen Erkrankung einmal in Gang gekommen sind, lassen sie sich nicht einfach wieder rückgängig machen. Es gibt aber Hinweise darauf, dass es einen etwas günstigeren Erkrankungsverlauf hat, wenn man nach der Erkrankung seine Ernährung umstellt. Allerdings scheint der Effekt recht klein zu sein.

Einige Krankheitsbilder des rheumatischen Formenkreises sprechen besonders gut auf eine Diät an: **Arthrosen** der „Last tragenden" Gelenke, vor allem der Kniegelenke, wenn sie durch Übergewicht verursacht worden sind. Hier ist die Reduktionskost das wichtigste Element in der Behandlung: Jedes Kilogramm Gewichtsabnahme bringt Entlastung für Knorpel und Bänder.

Auch die **Gicht-Arthritis**, bei der es zu einer erhöhten Konzentration von Harnsäure im Blut kommt, ist eindeutig durch Ernährung beeinflussbar. Betroffene sollten auf den Puringehalt der Nahrung achten. Zu den purinreichen Lebensmitteln gehören zum Beispiel Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchte. Purine sind die Ausgangssubstanzen für die Bildung von Harnsäure. Dabei gilt die Faustregel, dass Lebensmittel mit einem Puringehalt von mehr als 150 mg pro 100 g zu vermeiden, bzw. deutlich eingeschränkt aufzunehmen sind. Liegt der Harnsäuregehalt zwischen 50 und 150 mg pro 100 g, sollte eine Aufnahme von einer Mahlzeit pro Tag nicht überschritten werden.

Bei **Fibromyalgie**-Betroffenen dreht sich alles um die körperliche Aktivität: Betroffene sollten sich so ausgiebig und ausdauernd wie möglich bewegen. Das verbessert auch die Schlafqualität. Unter Umständen sollten sie ihren Alkoholkonsum einschränken, um den Schlaf nicht zu gefährden, und abends nicht zu üppig essen.

Rheuma und Gewicht

Insgesamt lässt sich feststellen, dass stark übergewichtige Betroffene schlechter auf anti-entzündliche Therapien ansprechen. Das könnte daran liegen, dass ihre Gelenke durch ihr Gewicht stärker belastet sind. Außerdem wissen wir mittlerweile, dass Fett ein stoffwechselaktives Gewebe ist: Es schüttet körpereigene Botenstoffe (Adipokine) aus. Diese Substanzen befeuern Entzündungen und können eine rheumatische Erkrankung verschlechtern.

Ein leichtes Übergewicht kann durchaus toleriert werden – man muss keinen Body-Mass-Index unter 25 haben. Aber Betroffene sollten sich vor ausgeprägter Fettleibigkeit hüten.

Mittelmeerdiät und Bewegung

Eigentlich ist der beste Tipp: Umstellung auf Mittelmeerdiät und vor allem Bewegung. Menschen nehmen in aller Regel deshalb zu, weil sie sich zu wenig bewegen, und nicht nur, weil sie zu viel essen. Auch wenn es eine maßvolle Bewegung ist, tut man auch den Gelenken und dem Herz-Kreislauf-System etwas sehr Gutes. Wer unsicher ist oder starke Einschränkungen hat, sollte mit seiner Rheumatologin oder seinem Rheumatologen darüber sprechen. In der Anfangszeit sollte man sich möglichst von einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten begleiten lassen.

Vegetarische und vegane Ernährung

Es gibt eine Studie aus dem Jahr 1991, wonach eine vegane Ernährung anti-entzündliche Effekte hatte. Diese Studie erfolgte allerdings nur an sehr wenigen Teilnehmenden und wurde nie wiederholt. Eine rein vegane Ernährung empfehlen Rheumatologinnen und Rheumatologen nicht. Natürlich ist es möglich, dass ein geschulter Veganer sich ausgewogen und eiweißreich ernährt. Aber wir wissen, dass die Gefahr besteht, dass betroffene Veganer einen Eiweißmangel bekommen.

Die Entzündung im Körper führt zu einem Verlust von Muskel- und Knochenmasse. Wenn man sich dann noch unausgewogen und ohne ausreichende Eiweißzufuhr ernährt, kann das kritisch werden, denn tierische Produkte enthalten hochwertiges Eiweiß. Darüber hinaus können Veganer einen Mangel an Vitamin-B-12 bekommen. Der lässt sich aber einfach durch Nahrungsergänzungsmittel ausgleichen.

Fasten und Intervallfasten

Beim **Intervallfasten** wechseln sich Zeiten, in denen die Nahrungsaufnahme erlaubt ist, mit Phasen ohne Essen ab. Ein Beispiel ist die 16:8-Methode, bei der Betroffene in einem Achtstundenzeitraum essen und dann eine 16-stündige Pause einlegen. Es gibt auch andere Zeitaufteilungen. Intervallfasten führt offensichtlich dazu, dass man zwischendurch den Hungerstoffwechsel aktiviert. Daraus scheinen sich günstige Stoffwechseleffekte zu ergeben.
Tatsächlich gibt es Daten, wonach ein- bis zweiwöchige **Fastenkuren** einen positiven Effekt auf Gelenkschmerzen haben können. Wissenschaftler vermuten, dass das am körpereigenen Kortisol liegt, das der Körper bei einer Fastenkur vermehrt ausschüttet. Die Betroffenen produzieren sozusagen ihr eigenes Prednisolon. Der Effekt ist nicht von Dauer. Wer untergewichtig ist oder wessen Erkrankung hoch aktiv ist, sollte nicht fasten. Stark übergewichtige Menschen dürfen fasten, sie sollten eine Form wählen, bei der sie sich essenzielle Aminosäuren zuführen, das sind die Bausteine für Eiweiße. Das lässt sich mit Fleischbrühe oder einer Formula-Diät, in der Eiweiße als Drink erlaubt sind, gewährleisten.

Wann sind Nahrungsergänzungsmittel ratsam?

Angeboten wird viel, ratsam ist wenig. Alle Stoffe, die unser Körper braucht, sollten im Wesentlichen aus einer abwechslungsreichen und qualitativ hochwertigen Ernährung stammen. Eine Ausnahme könnte Vitamin D sein, etwa im Winter oder wenn jemand aufgrund seiner Einschränkungen nicht genügend Sonnenlicht bekommt. Auch Eisenmangel findet sich häufiger bei Rheumabetroffenen. Nicht-steroidale Antirheumatika können die Schleimhaut von Magen und Darmtrakt schädigen, so dass es zu kleinen Blutverlusten im Darm kommt.
Bei Angeboten wie Zink, Selen oder pflanzlichen Zusatzstoffen ist häufig von einer Einnahme abzuraten.

Ernährung und Fatigue

Viele Faktoren führen zu Fatigue, darunter Eisenmangel, Flüssigkeitsmangel und eine hohe Entzündungsaktivität. Auch manche Schmerzmittel können zusätzlich müde machen, beispielsweise Opiate. Viele Betroffene, die fünf oder zehn Kilo abgenommen haben, fühlen sich fitter und wacher. Häufig schlafen sie besser und berichten über ein besseres Lebensgefühl. Zwar macht Fettleibigkeit nicht unbedingt immer müde, aber es gibt schon einen Zusammenhang zwischen Schlafqualität und Fitness/Fatigue. Denn übergewichtige Menschen schnarchen oft häufiger oder haben sogar Atemaussetzer im Schlaf. Ihr Schlaf ist dann weniger erholsam.

10 Tipps für die Ernährung

1. Wenig „rotes" Fleisch (Schwein, Rind, Lamm)
2. Viel Fisch und Meeresfrüchte
3. Bei Fetten auf pflanzliche Öle setzen
4. Reichlich Gemüse und Obst
5. Achten Sie auf Vollkorn
6. Naschen Sie Nüsse
7. Milchprodukte in Maßen
8. Eier bewusst genießen
9. Ausreichend trinken (Wasser, Tee, Kaffee)
10. Mahlzeiten frisch zubereiten (wenig Fertiggerichte)

Umfangreiche Informationen zum Thema finden Sie in der Broschüre „Ernährung bei Rheuma" und auf den Internetseiten der Deutschen Rheuma-Liga.

www.rheuma-liga.de/ernaehrung
www.rheuma-liga.de/publikationen

Fachliche Beratung: Prof. Stefan Schewe, internistischer Rheumatologe in München und Baldham (Kreis Ebersberg) und Vorstandsmitglied der Deutschen Rheuma-Liga Bundesverband; Quelle: Interview in der Mitgliederzeitschrift „mobil" mit Prof. Gernot Keyßer, internistischer Rheumatologe, leitet die Rheumatologische Ambulanz am Universitätsklinikum Halle (Saale)

Mit freundlicher Unterstützung von

Deutsche Rentenversicherung Bund

Die Rheuma-Liga ist die größte Gemeinschaft und Interessenvertretung rheumakranker Menschen in Deutschland. Wir informieren und beraten fachkompetent und frei von kommerziellen Interessen. Weitere Informationen:

Info-Hotline 0800 6002525

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.
www.bechterew.de • Telefon 09721 22033

Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V.
www.lupus.rheumanet.org • Telefon 0202 4968797

Sklerodermie Selbsthilfe e.V.
www.sklerodermie-sh.de • Telefon 07131 3902425

Herausgeber:

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.
Welschnonnenstraße 7 • 53111 Bonn

www.rheuma-liga.de • E-Mail: bv@rheuma-liga.de

10. Auflage 2023, 10.000 Exemplare
Drucknummer: MB 5.2/BV/10/2023