

## Ernährung bei Rheumatoider Arthritis

Bei Rheumatoider Arthritis sollte die Ernährung so gestaltet werden, dass entzündungsfördernde Stoffe gemieden und entzündungshemmende Nährstoffe bevorzugt werden. Es wird geraten, **Fleisch, fetten Seefisch** (z. B. Thunfisch, Lachs, Rotbarsch), **Milchprodukte** (fettarme Varianten bevorzugen) und **Eier** (maximal 2 pro Woche) zu meiden. Diese Lebensmittel enthalten Arachidonsäuren, die im Körper zu Eicosanoiden umgewandelt werden – Substanzen, die Entzündungen fördern können. Pflanzliche Produkte enthalten keine Arachidonsäuren, weshalb eine **vegetarische bis fleischarme Kost** (max. 2 Fleischmahlzeiten pro Woche) empfohlen wird.

**Entzündungshemmende Fette** spielen eine wichtige Rolle: **Alpha-Linolensäure** und  **$\omega$ -3-Fettsäuren** wirken entzündungshemmend, indem sie den Umbau von Arachidonsäuren hemmen. Gute Quellen für diese Fettsäuren sind **Sojaöl, Sonnenblumenöl, Walnussöl, Rapsöl, Weizenkeimöl** und **Leinöl**. Auch **Sojaprodukte** und **Fischölkapseln** (ca. 30 mg/kg Körpergewicht, etwa 4-6 Kapseln pro Tag) können zur Unterstützung der Entzündungshemmung beitragen.

Bei akuten Rheumaschüben kann **Fasten** die Beschwerden lindern. Danach sollte eine **vegetarische Ernährung oder maximal 2 Fleischmahlzeiten pro Woche** beibehalten werden.

**Antioxidantien** haben ebenfalls einen positiven Einfluss auf den Verlauf der Erkrankung. Zu den wichtigsten gehören:

- **Vitamin E** (vor allem in Ölen und Fetten, wie oben genannt). Während eines akuten Schubs sollte Vitamin E mit 200 mg/d supplementiert werden, in der Remission genügen 100 mg/d (idealerweise abends mit einem Glas fettarmer Milch).
- **Vitamin C**: 200 mg/d werden empfohlen, jedoch ist eine Substitution nur während eines akuten Schubs sinnvoll.
- **Vitamin A**: Eine ausgewogene Ernährung reicht hier in der Regel aus.
- **Zink**: Eine Zufuhr von 15-30 mg/d ist vorteilhaft.
- **Selen**: In der akuten Phase sind 200 µg/d sinnvoll, in der Remission reicht eine Dosis von 100 µg/d (idealerweise morgens mit einem Glas Fruchtsaft).

Unter einer **Cortison-Therapie** ist besonders auf die ausreichende Versorgung mit **Vitamin D** (durch Sonnenlicht) und **Calcium** (ca. 0,5 l fettreduzierte Milchprodukte täglich) zu achten. Es kommt auch häufig zu **Lebensmittelunverträglichkeiten** (z. B. Lactose-, Fructose-, Sorbit- oder Gluten-Intoleranz), die sich in Symptomen wie Blähungen, Durchfall oder Bauchschmerzen äußern können. In solchen Fällen sollte eine genauere Untersuchung erfolgen.

Ein **leichter Eisenmangel** sollte besser nicht mit Eisenpräparaten ausgeglichen werden, da dies die Entzündungsreaktionen verstärken kann.

Zusammengefasst gilt es, eine ausgewogene Ernährung mit entzündungshemmenden Nährstoffen zu bevorzugen und entzündungsfördernde Lebensmittel weitgehend zu vermeiden, um die Symptome der rheumatoiden Arthritis zu lindern.

## Weitere Aspekte:

1. **Ballaststoffe:** Eine ballaststoffreiche Ernährung kann helfen, Entzündungen zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Ballaststoffe unterstützen die Verdauung und tragen zu einem stabilen Blutzuckerspiegel bei, was für Menschen mit rheumatoider Arthritis besonders wichtig ist. Gute Quellen sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse.
2. **Vermeidung von Transfetten:** Transfette, die oft in verarbeiteten Lebensmitteln wie Fertiggerichten, Fast Food oder Margarine enthalten sind, können Entzündungen fördern und den Krankheitsverlauf negativ beeinflussen. Es ist ratsam, diese Fette zu meiden und stattdessen gesunde Fette wie Olivenöl oder Avocado zu konsumieren.
3. **Omega-6-Fettsäuren im Gleichgewicht:** Während **Omega-3-Fettsäuren** entzündungshemmend wirken, können **Omega-6-Fettsäuren** in großen Mengen Entzündungen begünstigen. Diese sind in vielen Pflanzenölen wie Sonnenblumenöl, Maisöl oder Sojaöl enthalten. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren ist daher wichtig, um den Entzündungsprozess im Körper zu regulieren.
4. **Kurkuma und Ingwer:** **Kurkuma** (mit dem Wirkstoff Curcumin) und **Ingwer** sind natürliche Entzündungshemmer, die bei rheumatoider Arthritis unterstützend wirken können. Beide Gewürze haben antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften und können in die Ernährung integriert oder auch als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden.
5. **Probiotika und Präbiotika:** Die Darmgesundheit spielt eine Rolle bei der Modulation des Immunsystems. Eine ausgeglichene Darmflora kann Entzündungen reduzieren und die Symptome der rheumatoiden Arthritis verbessern. Probiotische Lebensmittel wie Joghurt, Kefir oder fermentiertes Gemüse sowie präbiotische Lebensmittel wie Zwiebeln, Knoblauch und Bananen können den Darm positiv beeinflussen.
6. **Kohlenhydrate und Zucker:** Eine hohe Zufuhr von Zucker und raffinierten Kohlenhydraten kann entzündungsfördernd wirken und den Krankheitsverlauf verschlechtern. Es ist empfehlenswert, Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel zu minimieren und eher komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Gemüse zu verzehren.
7. **Hydratation:** Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist nicht nur für die allgemeine Gesundheit wichtig, sondern hilft auch, die Gelenke geschmeidig zu halten und Entzündungen zu verringern. Wasser ist die beste Wahl, aber auch ungesüßte Kräutertees oder verdünnte Fruchtsäfte können sinnvoll sein.
8. **Stressreduktion durch Ernährung:** Chronischer Stress kann entzündungsfördernd wirken. Einige Lebensmittel wie dunkle Schokolade (in Maßen) oder Walnüsse enthalten Substanzen, die Stress abbauen können. Auch Omega-3-reiche Lebensmittel können helfen, den Cortisolspiegel (Stresshormon) zu regulieren.

9. **Individuelle Anpassung:** Da die rheumatoide Arthritis von Person zu Person unterschiedlich verläuft, ist es wichtig, die Ernährung individuell anzupassen. Was für den einen gut funktioniert, muss bei dem anderen nicht genauso wirksam sein. Eine enge Zusammenarbeit mit einem Ernährungsberater oder Rheumatologen kann helfen, den besten Ernährungsplan zu entwickeln.

**Zusammengefasst** zeigt sich, dass eine ausgewogene, entzündungshemmende Ernährung bei rheumatoider Arthritis von großer Bedeutung ist. Sie kann helfen, den Krankheitsverlauf zu stabilisieren, die Entzündungen zu verringern und die Lebensqualität zu steigern.

Quelle:

U. Wahrburg und G. Assmann, Ernährungmedizin Auflage 3, S.575-538

Fachmann und Kraut, Lebensmittelmedizin für die Praxis Auflage 4

O. Adam, Ernährungstherapie bei Rheuma von der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin e. V. Kapitel 1, Seite 1-12

*Diese Zusammenfassung dient lediglich als Information und ersetzt keine ärztliche Beratung. Sie hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.*