



## Rheuma – rheumatoide Arthritis

Im Rahmen einer Ganzheitstherapie hilft eine „Rheuma-Diät“, Beschwerden zu lindern. Diese Ernährung enthält nur wenige Einschränkungen, ist schmackhaft und gesund.

## Adressen

Deutsche Rheuma-Liga e. V.  
[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
[www.dge-medienservice.de](http://www.dge-medienservice.de)  
[www.dge.de](http://www.dge.de)

## Inhalt

Die Ganzheitstherapie Physikalische Therapie   Weniger Schmerzen durch „Diät“?	5
Es gibt viele Ursachen Entzündungsfördernde Nährstoffe   Entzündungsverstärker?	7
Nähr- und Wirkstoffe gegen Entzündungen Fischöle sind gesund!   Gamma-Linolensäure hilft! Antioxidanzien: Vitamine und Spurenelemente	8
Empfehlungen zur „Rheuma-Diät“	11
Gesund ernähren Vitamine A, B <sub>6</sub> , C und E   Spurenelemente   Wirkstoffe in Nahrungsmitteln	12
Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät	15



## Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

weil Millionen Menschen in Deutschland davon betroffen sind, gilt Rheuma als Volkskrankheit. Dabei ist Rheuma ein Sammelbegriff für viele Krankheitsbilder der Bewegungsorgane: für entzündliches und Weichteilrheuma (z. B. rheumatoide Arthritis, Fibromyalgie), degeneratives Rheuma (Arthrose) und für Stoffwechselstörungen (z. B. Gicht).

Die rheumatoide Arthritis (auch chronische Polyarthritis genannt) betrifft etwa 1 % der Bevölkerung, wobei Frauen zwei- bis dreimal häufiger erkranken als Männer. Sie ist eine chronisch-entzündliche Autoimmunerkrankung (überschießende Reaktion des Immunsystems gegen körpereigenes Gewebe) mit schmerzhaften geschwollenen Gelenken. Dies führt u. a. zu Bewegungseinschränkungen und ggf. fortschreitender Gelenkzerstörung.

Rheuma wird nicht direkt vererbt, allerdings kann die Veranlagung dazu erblich sein. Bestimmte Erbanlagen können die Krankheit fördern, aber auch davor schützen. Auslöser für den Beginn der Krankheit sind dann möglicherweise Viren, Bakterien oder auch Nährstoffe.

Entzündliche rheumatische Erkrankungen können durch eine Ernährungsumstellung gebessert werden. Dabei hilft Ihnen diese Broschüre.

Ihre **BKK**



# Die Ganzheitstherapie

## Physikalische Therapie

Eine physikalische Therapie ist sehr hilfreich: Krankengymnastik als aktive oder passive Bewegungstherapie erhält die Gelenke beweglich, die Muskeln und Sehnen funktions-tüchtig. Bei einer Ergotherapie lernt man, Gelenke richtig zu belasten; gelenkschonende Hilfsmittel unterstützen dieses Ziel.

Bei Arthrose schmerzen Bewegungen, Wärme wird als wohltuend empfunden und verbessert die Beweglichkeit. Entzündliche Arthritis ist von Ruheschmerzen und Morgensteife gekennzeichnet sowie von geschwollenen Gelenken, die sich wärmer anfühlen. Kälteanwendungen hemmen Entzündungen, sie helfen nicht nur gegen Beschwerden, sondern erleichtern ganz wesentlich Bewegungen und Gymnastik. Als besonders schonend werden meist Übungen im Wasser empfunden. Die Kältetherapie kann sowohl für einzelne Gelenke oder Regionen (spezielle Kältekissen) als auch für den ganzen Körper (z. B. Kältekammer) angewandt werden.

Wegen der Schmerzen zum Beispiel Gelenke schonen und möglichst wenig bewegen? Das würde die Funktion nur noch (weiter) verschlechtern! Empfehlenswert sind alle Einzelsportarten mit ruhigem rhythmischem Bewegungsablauf: Gymnastik, Laufen, Wandern, (Nordic) Walken, Rad fahren, Schwimmen, Skilanglauf. Ein Entspannungstraining rundet diese Ganzheitstherapie zusammen mit einer Ernährungsumstellung ab. Dann werden sich die Beschwerden deutlich bessern!

## Weniger Schmerzen durch „Diät“?

Rheuma verläuft umso stärker, je mehr Entzündungsstoffe gebildet werden. Seit der Entdeckung dieser Stoffe, die aus einer einzigen – nur in tierischen Produkten enthaltenen – Fettsäure gebildet werden, können auch entzündliche rheumatische Erkrankungen durch richtige Ernährung deutlich gebessert werden. Eine Ernährungsumstellung wirkt allerdings nicht sofort, sondern in der Regel erst nach 2–3 Monaten. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über diese „Rheuma-Diät“ und lassen Sie auch die Kontrollen wie üblich durchführen. Achten Sie auch auf ein evtl. erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten (z. B. Arterienverkalkung). Keinesfalls sollten Sie Medikamente ohne Absprache mit Ihrem Arzt vermindern oder weglassen! Wenn ein evtl. Übergewicht reduziert wird, ist dies nicht nur vorteilhaft für die Gelenke, sondern für den ganzen Körper. Andererseits sollte bei einem Untergewicht das Normalgewicht angestrebt werden.

## Vorsicht Osteoporose!

Osteoporose, auch Knochenschwund genannt, ist bei Rheumapatienten oft eine Folge- oder Begleiterkrankung. Die beste Vorbeugung: Eine kalziumreiche Ernährung (1.000 mg täglich = 1/4 Liter fettarme Milch und drei Scheiben Käse à 30 g) sowie viel Bewegung in frischer Luft (Vitamin-D-Synthese durch UV-Licht). Besorgen Sie sich nähere Informationen zu diesem wichtigen Gesundheitsthema; lassen Sie ärztlich abklären, ob bei Ihnen eine größere Menge Kalzium erforderlich ist.

## Es gibt viele Ursachen

Unsere Nahrung enthält sowohl entzündungsfördernde als auch entzündungshemmende Bestandteile. Bestimmte Nährstoffe können für Rheumatiker sogar unverträglich sein. Verschiedene ernährungsunabhängige Faktoren können die Entzündungen verstärken.

### Entzündungsfördernde Nährstoffe

#### „Arachidonsäure?“

Tiere bilden aus der lebensnotwendigen Linolsäure (einer Fettsäure) die sogenannte „Arachidonsäure“. Mit der Nahrung tierischen Ursprungs nimmt sie der Mensch auf. In seinem Körper wird sie zu Signalstoffen umgewandelt. Bei rheumatischen Erkrankungen werden diese Signalstoffe allerdings überschießend gebildet; sie lösen dann Entzündungen in den Gelenken aus.

Wie läuft dieser Vorgang im Einzelnen ab? Beim Stoffwechsel ist Sauerstoff beteiligt (Oxidation), dabei entstehen sogenannte „Sauerstoffradikale“. Diese wandeln die Arachidonsäure zu Entzündungsvermittlern (Signalstoffe) um. Keine Sorge: Es gibt Antioxidanzien, die Sauerstoffradikale bekämpfen, also schützend wirken (siehe auch unter „Antioxidanzien“). Wenn weniger Arachidonsäure zu Signalstoffen umgewandelt wird, bessern sich auch die (Entzündungs-)Schmerzen!

Arachidonsäure ist nur in Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs enthalten, vor allem in

Fleisch, Wurst, Eier (70 mg), Butter (115 mg), Milch (3,5 % Fett = 4 mg, 1,5 % Fett = 2 mg) und Käse. Fleisch von Pflanzenfressern, zum Beispiel von Huhn und Rind (jeweils 50 mg), enthält weniger Arachidonsäure als das von Allesfressern, zum Beispiel von Milch ernährten Kälbern oder von Schweinen (Schweinefleisch = 96 mg, Schweineleber = 870 mg). Anmerkung: Angaben je 100 g. In Diätmargarine, Pflanzenölen und pflanzlichen Nahrungsmitteln ist keine Arachidonsäure enthalten.

#### Wenig Fleisch!

Menschen benötigen keine zusätzliche mit der Nahrung aufgenommene Arachidonsäure. Dies zeigen Vegetarier, die ein Leben lang gesund und leistungsfähig sind, wenn sie sich richtig ernähren. Allerdings sind im Fleisch wertvolle Stoffe wie Eiweiß, Eisen, Vitamine und Spurenelemente enthalten, auf die der Rheumatiker nicht verzichten muss. Soja-/Tofugerichte sind ein guter Fleischersatz.

Werden weniger als 50 mg Arachidonsäure pro Tag verzehrt, führt dies zu keinen schädlichen Folgen; diese geringe Menge kann die Wirkung der Eicosapentaensäure (siehe Seite 8) verstärken. Zwei (kleine) Portionen Fleisch pro Woche entsprechen diesem Wert, außerdem sind in dieser Menge die erwünschten Nähr- und Wirkstoffe enthalten.

Auf Fisch sollte der Rheumatiker, auch wenn er sich vegetarisch ernähren möchte, nicht verzichten. Fisch enthält zwar auch

Arachidonsäure, aber die stets größeren Mengen Fischöls (Eicosapentaensäure = EPA) gleichen sie aus und bringen zusätzliche Vorteile (siehe unter „Fischöle sind gesund“). Außerdem enthalten Fische alle wertvollen Nährstoffe, die auch das Fleisch bietet. Deshalb gilt: Wöchentlich zwei Fischmahlzeiten essen!

### *Ohne Fleisch?*

Wer auf Fleisch ganz verzichten möchte, sollte besonders auf eine ausgewogene vollwertige Ernährung achten und sich ggf. beraten lassen (z. B. Arzt, Ernährungsberater). Hochwertiges pflanzliches Eiweiß liefern u. a. Erbsen, Bohnen, Linsen, Kartoffeln und Getreide. Günstige Eiweißkombinationen sind zum Beispiel Kartoffeln mit Milch oder Kräuterquark, Getreidemüsli mit Milch, Bohnensalat mit Mais, Hülsenfrüchte mit Getreide, Linsensuppe mit Brot. Von einseitigen Kostformen wird abgeraten!

### Entzündungsverstärker?

Alkohol ist zwar nicht generell verboten, er verstärkt jedoch die Entzündungen! Ein hoher Alkoholkonsum vermindert auch Vitamine. Gegen ein gelegentliches Glas Rotwein (0,25 l = 20 g Alkohol), er enthält entzündungshemmende Stoffe, ist nichts einzuwenden. Rauchen ist schädlich, besonders bei Rheuma. Raucher haben oft zu niedrige Vitamin-C-Werte und die Umwandlung der Arachidonsäure zu Entzündungsstoffen ist bei ihnen verstärkt. Stress steigert ebenfalls die Entzündungsstoffe, wobei die genauen Ursachen noch nicht bekannt sind. Es fällt aber auf, dass sich rheumatische Erkrankun-

gen bei vielen Patienten unter seelischen Belastungen verschlimmern.

### Unverträgliche Nährstoffe?

Manche Patienten berichten, dass sie schon drei bis acht Stunden nach dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel mit einer Verstärkung der Gelenkschmerzen rechnen müssen. Diese Unverträglichkeiten werden von Fleisch und Wurstwaren, Getreideprodukten, Milch, Kaffee, bestimmten Früchten und vielen anderen Nährstoffen berichtet, gelten aber stets individuell nur für die davon betroffenen Patienten. Ob bei Ihnen Nährstoffe die Gelenkentzündung in Gang setzen, sollte ärztlich abgeklärt werden (z. B. Weglassen des fraglichen Nahrungsmittels für bestimmte Zeit).

### Hilft Fasten?

Seit langem ist bekannt, dass Fasten Rheumaschmerzen erfolgreich lindern kann. Das Fasten wird meist für drei bis sieben Tage als „Nulldiät“ durchgeführt. Dabei sind zwei bis drei Liter kalorienfreie bzw. -arme Flüssigkeit mit einem hohen Mineralstoffgehalt außerordentlich wichtig. Bei Übergewicht ist gegen eine solche Behandlung nichts einzuwenden, wenn sie zumindest anfangs ärztlich kontrolliert wird. Fasten ist bei den meist nicht übergewichtigen Patienten keine empfehlenswerte Therapie. Eine ausgewogene Ernährung führt zwar etwas langsamer, jedoch viel gesünder und dauerhafter zum Erfolg.