Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Rheuma > Ernährung

1. Das Wichtigste in Kürze

Oft können rheumatische Schmerzen durch Ernährungsumstellungen gelindert werden. Allerdings muss dies auf die jeweilige Rheumaform individuell angepasst werden. Sinnvolle Ansätze sind z.B.:

- Verzicht auf tierische Nahrungsmittel
- Zufuhr ungesättigter Fettsäuren
- Ausreichende Versorgung mit Vitamin C, D, E und Selen

Bei Gicht müssen purinhaltige Nahrungsmittel gemieden werden, z.B. Fleisch, Fisch, Wurst, Innereien, Kohl, Spargel und Hülsenfrüchte.

2. Allgemeines

Der rheumatische Formenkreis umfasst eine große Zahl verschiedener Krankheitsbilder mit unterschiedlichen Ursachen. So gibt es degenerative (Arthrose) und entzündliche (Arthritis u.a.) Krankheitsursachen sowie Weichteilrheuma (z.B Fibromyalgie), Osteoporose und Gicht. Allein durch diese Unterschiede gibt es keine spezielle Diät bei Rheuma. Darüber hinaus ist nur durch eine Umstellung der Ernährung Rheuma nicht heilbar. Die richtige Ernährung kann allerdings für das gesundheitliche Wohlbefinden eine wichtig Rolle spielen.

3. Ernährungstipps

- **Wenig tierische Lebensmittel** essen, da sie am meisten Arachidonsäure enthalten (Schwein und Kalb am meisten, besser sind Rind, Huhn, Pute und Reh). Die Entzündungen werden durch die Bildung von Entzündungsfaktoren (z.B. Prostaglandine) ausgelöst, die aus der Arachidonsäure gebildet werden.
- Mindestens zweimal pro Woche Fisch essen oder **hochwertige Pflanzenöle** verwenden, z.B. Walnuss- oder Sojaöl. Sie enthalten einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, die die Arachidonsäure hemmt, und enthalten selbst keine Arachidonsäure.
- Viel **Vollkornprodukte, Gemüse, Obst** und Sojagerichte und zudem fettarme Milchprodukte. Sie enthalten wenig Arachidonsäure und viele Vitamine und Spurenelemente. Vitamin E und C und Selen gehören zu den Antioxidantien, die die freien Radikalen im Körper neutralisieren. Vitamin D und Calcium sind notwendig zur Vorbeugung von Osteoporose, die als Folge einer Dauerbehandlung mit Cortison auftreten kann.
  Details siehe auch Osteoporose > Ernährung .
- **Wenig Alkohol** trinken. Alkohol fördert die Entstehung von Oxidantien.
- **Ausreichend trinken** : Etwa 2 Liter pro Tag.

4. Verhaltenstipps

- Mahlzeiten **schonend zubereiten** , z.B. durch Dünsten, das erhält die Vitamine besser.
- Viel an die **frische Luft** gehen. Sonnenstrahlen fördern die Bildung von Vitamin D und damit den Knochenbau.
- Falls nicht genügend **Vitamin E und D** über die Nahrung aufgenommen werden, können diese auch zusätzlich zur Nahrung zugeführt werden.
- Gelegentlich **fasten.** Durch Fasten (Nulldiät) kann eine vorübergehende Schmerzlinderung erreicht werden. Dies ergibt sich möglicherweise aus der fehlenden Zufuhr von Arachidonsäure und/oder durch den beim absoluten Fasten erhöhten Cortisonspiegel. Zu bedenken ist allerdings, dass durch Fasten eine vorhandene Mangel- oder Fehlernährung verstärkt werden kann.
  Fasten hilft bei der Gewichtsreduktion, darf allerdings nur einleitend angewandt werden. Zur dauerhaften Gewichtsreduktion muss die Ernährung umgestellt werden, da bei Übergewicht vor allem die gewichtstragenden Gelenke unter der erhöhten Belastung leiden.
- **Nicht rauchen** . Eine amerikanische Studie belegt einen Zusammenhang von starkem, langjährigem Rauchen und einem höheren Vorkommen an chronischer Polyarthritis. Näheres unter Rauchentwöhnung .

5. Ernährung bei Gicht

Bei Gicht spielt die Ernährung eine besondere Rolle, da es sich um eine Stoffwechselerkrankung handelt. Falsche

Ernährung kann hier einen akuten Anfall auslösen. Problematisch ist purinreiche Kost, da Purine zu Harnsäure abgebaut werden. Eine Ernährung gemäß den nachfolgenden Punkten reduziert die Gefahr eines Anfalls.

- **Purinzufuhr einschränken.** Purine finden sich in Fleisch, Fisch und Wurst (höchstens 100g am Tag). Sehr hohe Mengen sind in Innereien enthalten (möglichst ganz meiden). Auch folgende pflanzliche Nahrungsmitteln enthalten Purine, z.B. Hülsenfrüchte, Kohl, Rosenkohl, Spinat, Spargel, Sojaprodukte und Erdnüsse (Verzehr einschränken). Bei proteinreicher Nahrung darauf achten, dass sie purinarm ist. Besonders geeignet sind Milch, Milchprodukte und Eier. Eiweiß fördert die Harnsäureausscheidung über die Niere und ist deswegen sehr wichtig.
- **Obst und Gemüse** verzehren, sie liefern wichtige Vitamine und Spurenelemente, aber die oben genannten meiden.
- **Fettreiche Kost meiden** . Sie hemmt die Ausscheidung von Harnsäure. Die Art des Fettes spielt eine geringe Rolle, besser ist aber in jedem Fall Pflanzenfett.
- **Süßigkeiten einschränken** . Große Mengen Zucker können zu einem Anstieg der Harnsäure führen.
- Wenn nötig, **Gewicht reduzieren** . Ernährung auf fettarme Kost umstellen und das Gewicht langsam reduzieren. Nulldiäten sind eher ungünstig, da sie den Harnsäurespiegel ansteigen lassen.
- **Ausreichend trinken** . Etwa 2 Liter pro Tag, das verhindert Harnsäureablagerungen in der Niere.
- **Auf Alkohol verzichten** . Er ist der häufigste Auslöser für akute Gichtanfälle, da er zu einer vermehrten Bildung von Kristallen führt und gleichzeitig die Harnsäureausscheidung über die Niere hemmt.

6. Verwandte Links

Rheuma

Rheuma > Bewegung und Sport

Rheuma > Familie

Rheuma > Kinder und Jugendliche

Rheuma > Symptome und Behandlung

Rheuma > Urlaub