



Inhalt:

Ernährung und rheumatische Erkrankungen

- S. 2** Was ist Rheuma?
- S. 2** Die Rolle der Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen
- S. 3** Die Ernährung bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen
- S. 6** Rheumatische Erkrankungen - das merke ich mir
- S. 7** Ernährungsempfehlungen für Personen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen
- S. 9** Quellen
- S. 8** Impressum

Was ist Rheuma?

Der Begriff Rheuma stammt aus dem Griechischen und wurde schon im 5. Jahrhundert vor Christus erwähnt. Rheuma bedeutet übersetzt soviel wie „fliessender Schmerz“, eine Namensgebung des griechischen Gelehrten Empedokles.

Gemäss der Weltgesundheitsorganisation WHO ist Rheuma der Überbegriff für Erkrankungen, die an den Bewegungsorganen auftreten und fast immer mit Schmerzen und häufig auch mit Bewegungseinschränkungen verbunden sind. Rheuma ist ein Sammelbegriff für mehr als 200 Krankheitsformen.

Klassifizierung von Rheuma

Rheumaerkrankungen werden in 4 Gruppen eingeteilt:

- Degenerative Erkrankungen (durch Alter und Abnutzung): z.B. Arthrosen
- Entzündliche Erkrankungen: z.B. rheumatoide Arthritis, Morbus Bechterew, Gicht
- Weichteilrheumatismus: z.B. Fibromyalgie, Tennisellenbogen, Sehnenscheidenentzündung
- Knochenerkrankungen: z.B. Osteoporose

Das vorliegende Merkblatt befasst sich vor allem mit rheumatischen Erkrankungen mit entzündlicher Ursache wie zum Beispiel der rheumatoiden Arthritis (= chronischen Polyarthritits). Auf degenerative Erkrankungen wie Arthrosen hat die Ernährung keinen direkten Einfluss. Es sei denn, die Überlastungs- und Abnutzungserscheinungen sind auf Übergewicht zurückzuführen, in welchem Fall wir auf die Merkblätter der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE im Zusammenhang mit Gewichtsreduktion und fettarmer Ernährung hinweisen. Betreffend Osteoporose und Gicht weisen wir ebenfalls auf die entsprechenden Merkblätter der SGE hin.

Die Rolle der Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen

Ebenso wenig wie es **die** Rheumaerkrankung gibt, gibt es **eine** Rheumadiät. Je nach Person und Erkrankung gelten andere Ernährungsempfehlungen. Eine angepasste Ernährung kann rheumatische Erkrankungen positiv beeinflussen. Im Vordergrund stehen dabei eine geschickte Auswahl der Lebensmittel, die Normalisierung des Körpergewichts, eine ausreichende Zufuhr an Calcium und Vitamin D und regelmässige Bewegung.

Normalisierung des Körpergewichtes

Übergewicht sollte vermieden oder reduziert werden, um die Gelenke zu entlasten. Dies kann auch zur Schmerzminderung führen, da das Gewicht nicht mehr so stark auf die Gelenke drückt. Auch Unterge-



wicht sollte vermieden werden, um den Krankheitsverlauf günstig zu beeinflussen. Eine Fastenkur kann zwar kurzfristig entzündungshemmend wirken, hat aber langfristig keine positive Auswirkungen auf rheumatische Erkrankungen. Zudem führt Fasten zu ungewolltem Verlust von Muskelmasse.

Calcium und Vitamin D

Häufig erkrankten Personen mit rheumatischen Erkrankungen zusätzlich an Osteoporose (Krankheit der brüchigen Knochen). Damit die Knochen möglichst lange stabil erhalten bleiben, ist einerseits auf ausreichende körperliche Aktivität und andererseits auf eine bedarfsdeckende Calcium- und Vitamin D-Versorgung zu achten. Vitamin D fördert den Einbau von Calcium in die Knochen. Reich an Vitamin D sind Lebertran, Meerestische (wie Thunfisch, Lachs, Hering, Makrele), Käse, Butter, Eier und Pilze. Der Körper kann zudem Vitamin D in der Haut unter Einfluss von Sonnenlicht selber bilden. Da der Körper nur ungenügend Vitamin D aus der Nahrung aufnehmen kann, sind Aufenthalte im Freien sehr wichtig.

Körperliche Betätigung

Ausreichende Bewegung hat mindestens zwei positive Aspekte: Findet sie draussen statt, kann Vitamin D gebildet werden; Bewegung fördert zudem den Erhalt und die Verbesserung der Funktionsfähigkeit von Muskeln und Gelenken. Besonders günstig wirken sich auch Aktivitäten ohne Belastung der Gelenke aus, wie Schwimmen, Aqua-Fit, Walking, Gymnastik etc. Diese fördern ausserdem den Gleichgewichtssinn, der vor Stürzen schützen kann.

Die Ernährung bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen

Energie- und Eiweisszufuhr

Patienten mit rheumatoider Arthritis und anderen entzündlichen Rheumaerkrankungen haben in der Regel eine genügende Energie- und Eiweisszufuhr. Der leicht erhöhte Energiebedarf (Grundumsatz) aufgrund der Entzündung wird normalerweise durch weniger Bewegung (erniedrigter Leistungsumsatz) aufgrund der Einschränkungen durch die Krankheit kompensiert. Wenn die Bewegungsfähigkeit nicht eingeschränkt ist, kann der Energiebedarf ev. leicht erhöht sein.

Entzündungsfaktoren

Um nun das Entzündungsgeschehen günstig zu beeinflussen, muss die Zufuhr entzündungsfördernder Nährstoffe eingeschränkt sowie die Zufuhr entzündungshemmender und schützender Nährstoffe erhöht werden.

Entzündungsfördernde Faktoren

Als entzündungsfördernd gilt die Arachidonsäure. Obwohl der menschliche Organismus Arachidonsäure selber herstellen kann, wird diese zum überwiegenden Teil, das heisst zu 90%, über die Nahrung zugeführt. Die Arachidonsäure erfüllt zwar wichtige Funktionen in unserem Organismus; in übermässigen Mengen begünstigt sie jedoch die Bildung von entzündungsfördernden Substanzen. Arachidonsäure kommt vor allem in fettreichen tierischen Lebensmitteln wie zum Beispiel in fettreichem Fleisch, Eiern, Butter, Rahm und Käse vor. Wird von diesen Lebensmitteln weniger gegessen, wird dementsprechend weniger Arachidonsäure aufgenommen, der Arachidonsäurespiegel im Blut nimmt ab und es werden weniger der entzündungsfördernden Substanzen gebildet. Um die Zufuhr an Arachidonsäure über die Ernährung einzuschränken, sollte daher Folgendes beachtet werden:

- Fleischkonsum vermindern (max. 2 Portionen fettarmes Fleisch pro Woche). Fleisch und Fleischprodukte durch Fisch, Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen) und Sojaprodukte wie Tofu ersetzen.
- Eierkonsum (v.a. Eigelb) in Mass halten (1-2 Eier pro Woche).
- Fettreduzierte Milchprodukte bevorzugen.

Da der Konsum an Fleisch und Eiern (tierische Eiweisslieferanten) eingeschränkt wird, sind pflanzliche Eiweissquellen umso wichtiger. Geschickte Kombinationen von pflanzlichen Lebensmitteln steigern die Verwertbarkeit der pflanzlichen Eiweisse für den Körper, beispielsweise Ei mit Kartoffeln in einem Kartoffelgratin oder Milch mit Getreide in einem Birchermüesli (mehr zum Thema finden Sie unter den „Zusatzfolien Eiweisse“ der SGE).

Wer sich ganz ohne Fleisch ernährt, muss auf eine ausreichende Zufuhr von Eisen und Vitamin B12 achten. Insbesondere bei Frauen kann die Versorgung mit Eisen aufgrund der Monatsblutung kritisch werden. Ebenfalls kritisch kann die Versorgung mit Vitamin B12 bei älteren Personen werden, die sich fleischlos ernähren.

Entzündungshemmende Faktoren

Zu den Substanzen, welche den Entzündungsprozess günstig beeinflussen, gehören die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien, wie die Vitamine E, C und Betacarotin sowie die Mineralstoffe Zink und Selen.

Omega-3-Fettsäuren:

Sie hemmen die Bildung der entzündungsfördernden Stoffe aus der Arachidonsäure. Um die Zufuhr an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren zu erhöhen, sollte Folgendes beachtet werden:

- Regelmässig fettreiche Fische (wie Thunfisch, Lachs, Hering, Makrele) konsumieren.
- Omega-3-reiche Pflanzenöle (wie Raps-, Baumnuss-, Leinöl) bevorzugen.
- Wollen Sie zusätzliche Omega-3-Fettsäuren über Fischölkapseln aufnehmen, empfehlen wir Ihnen, dies nur in Absprache mit dem Arzt oder der dipl. Ernährungsberaterin HF/FH zu tun.

Antioxidantien:

Antioxidantien könnten einen positiven Effekt bei der rheumatoiden Arthritis haben, da sie schädliche Stoffe (Sauerstoffradikale), welche möglicherweise an der Gelenkschädigung beteiligt sind, abfangen und unschädlich machen.

Eine Ernährung reich an Antioxidantien bedeutet:

- Täglich mindestens 5 Portionen Früchte und Gemüse verzehren.
- Vollkornprodukte bevorzugen.
- Nüsse und Samen gezielt konsumieren (Baumnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Sesam, Leinsamen).
- Wollen Sie zusätzliche Antioxidantien über Supplemente aufnehmen, empfehlen wir Ihnen, dies nur in Absprache mit dem Arzt oder der dipl. Ernährungsberaterin HF/FH zu tun.

Weitere wichtige Aspekte

Da bei entzündlichen Erkrankungen häufig Cortison verschrieben wird, ist eine ausreichende Calcium- und Vitamin-D-Zufuhr wichtig, um den negativen Effekt von Cortison auf die Knochen auszugleichen und um einer Osteoporose vorzubeugen.

- Täglich 3-4 Portionen fettreduzierte Milchprodukte konsumieren.
- Pflanzliche Calciumquellen konsumieren: Gemüse (Kohl, Broccoli, Mangold, Spinat), Kräuter, Nüsse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte.
- Calciumreiche Mineralwasser (>300 mg/l) bevorzugen.
- Sich häufig im Freien (am Sonnenlicht) aufhalten, so kann der Körper Vitamin D selbst herstellen. Ein Problem ergibt sich durch die Verwendung von Sonnenschutzmitteln, mit denen sinnvoller Weise die Haut geschützt wird; sie vermindern aber auch die Vitamin D-Bildung in der Haut. Regelmässige Sonnenexposition von 5–10 Minuten der Arme und Beine oder der Hände, Arme und Gesicht an mindestens 2-3 Tagen pro Woche wird empfohlen.



Nikotinkonsum zeigte in Studien eine Verschlechterung des Krankheitsverlaufes bei einer rheumatischen Arthritis.

Rheumatische Erkrankungen - das merke ich mir

Bei allen Rheumaerkrankungen:

- Normalisierung des Körpergewichts zur Schonung der Gelenke.
- Ausreichende Calcium- und Vitamin-D-Zufuhr:
 - Täglich 3-4 Portionen fettreduzierte Milch und Milchprodukte konsumieren.
 - Pflanzliche Calciumquellen und/oder calciumreiche Mineralwasser (>300 mg/l) konsumieren.
 - Aufenthalt an der Sonne.
- Körperliche Betätigung.

Bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen:

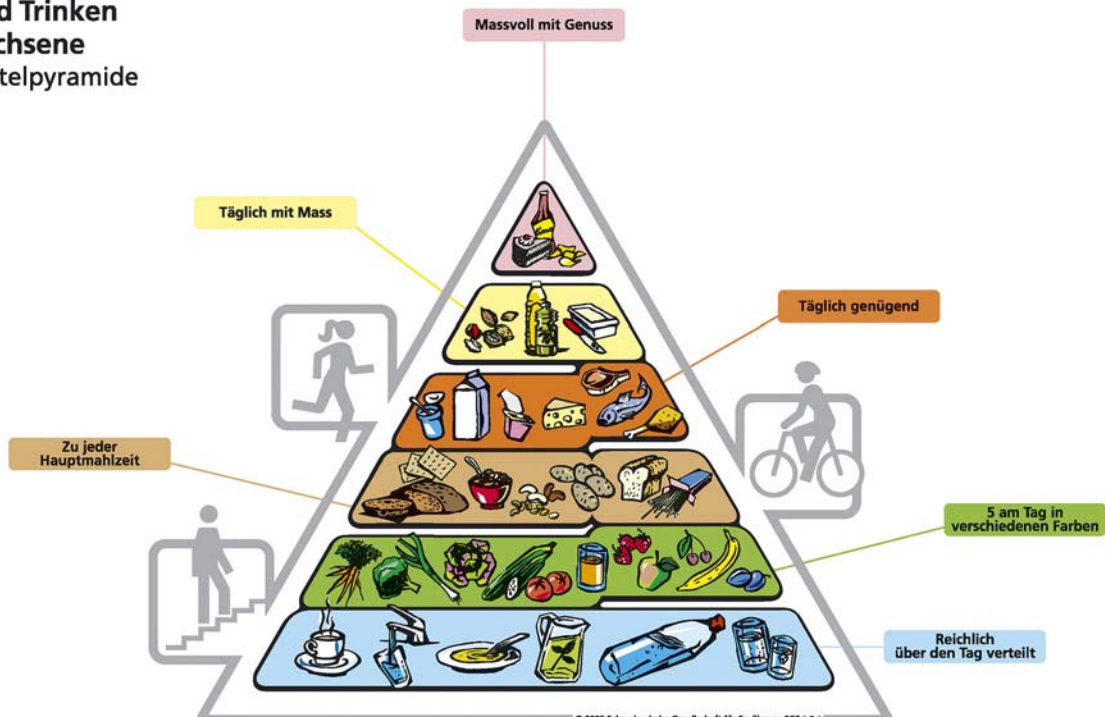
- Arachidonsäure-Zufuhr reduzieren:
 - Fleischkonsum auf max. 2 Portionen pro Woche reduzieren, dafür vermehrter Verzehr pflanzlicher Eiweisslieferanten wie Hülsenfrüchte und Tofu.
 - Max. 2 Eier (Eigelb) pro Woche.
 - Fettreduzierte Milchprodukte bevorzugen.
- Omega-3-Fettsäuren-Zufuhr erhöhen:
 - 2- bis 3-mal pro Woche fettreichen Fisch aus kalten Gewässern wie Hering, Makrele, Wildlachs, Sardine oder Thunfisch geniessen.
 - Raps-, Baumnuss- oder Leinöl einsetzen.
- Zufuhr an Antioxidantien erhöhen:
 - Täglich mindestens 5 Portionen Früchte und Gemüse.
 - Vollkornprodukte bevorzugen.
 - Täglicher Verzehr von einer kleinen Portion Nüsse (1 Portion = 20 –30 g Mandeln oder Baumnüsse oder Haselnüsse usw.).
- Supplemente (Fischölkapseln, Vitamin-Präparate) nur in Absprache mit dem Arzt oder der dipl. Ernährungberaterin HF/FH einnehmen.



Ernährungsempfehlungen für Personen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide gewährleisten (im Sinne einer ausgewogenen Mischkost) eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen und damit eine gesunde Ernährungsweise für gesunde Erwachsene. Die unten angegebenen Mengen und Portionen sind Durchschnittswerte, sie müssen nicht jeden Tag, sondern sollen langfristig eingehalten werden, z.B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen. Die Ernährungsempfehlungen bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen basieren auf der Lebensmittelpyramide. ***Kursiv und fett gedruckte Textstellen richten sich speziell an Personen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen.***

Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene Lebensmittelpyramide



© 2005 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE



Getränke – Reichlich über den Tag verteilt

Pro Tag 1–2 Liter Flüssigkeit trinken, bevorzugt in Form von ungezuckerten Getränken, z.B. Trink-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer/grüner Tee) massvoll geniessen.

Gemüse und Früchte – 5 am Tag in verschiedenen Farben

Pro Tag 3 Portionen Gemüse essen, davon mindestens einmal roh (1 Portion = mind. 120 g Gemüse als Beilage, Salat oder Suppe). Pro Tag 2 Portionen Früchte verzehren (1 Portion = mind. 120 g = 1 «Handvoll»). Pro Tag kann eine Früchte- oder Gemüseportion durch 2 dl ungezuckerten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden.

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln – Zu jeder Hauptmahlzeit

Zu jeder Hauptmahlzeit 1 Stärkebeilage essen (d.h. 3 Portionen pro Tag, 1 Portion = 75–125 g Brot oder **60–100 g Hülsenfrüchte [Rohgewicht] wie z.B. Linsen/Kichererbsen (2- bis 3-mal pro Woche)** oder 180–300 g Kartoffeln oder 45–75 g Flocken/Teigwaren/Mais/Reis/andere Getreidekörner [Rohgewicht]), davon möglichst zwei Portionen in Form von Vollkornprodukten.

Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier – Täglich genügend

Pro Tag abwechslungsweise **1 Portion Fleisch (max. 2 Portionen pro Woche), Fisch (vorzugsweise fettreiche Fische Thunfisch, Lachs, Hering, Makrele usw.), Eier (max. 2 pro Woche)**, Käse oder andere Eiweissquellen wie z.B. Tofu oder Quorn essen (1 Portion = 100–120 g Fleisch/Fisch [Frischgewicht] oder 2–3 Eier oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 60 g Hartkäse oder 100–120 g Tofu/Quorn). Pro Tag zusätzlich 3 Portionen Milch oder Milchprodukte verzehren, **fettreduzierte Varianten bevorzugen** (1 Portion = 2 dl Milch oder 150–180 g Jogurt oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 30–60 g Käse).

Öle, Fette und Nüsse – Täglich mit Mass

Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15 g) hochwertiges Pflanzenöl wie Raps-, Baumnuss- oder Leinöl für die kalte Küche verwenden (z.B. für Salatsaucen). Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15 g) Pflanzenöle für das Erhitzen von Speisen verwenden (Dünsten, Braten): empfehlenswert ist z.B. Olivenöl. Bei Bedarf pro Tag 2 Kaffeelöffel (10 g) **pflanzliches Streichfett (Margarine aus hochwertigen Ölen) als Brotaufstrich verwenden. Der tägliche Verzehr von 1 Portion Nüssen ist zu empfehlen (1 Portion = 20–30 g Mandeln oder Baumnüsse oder Haselnüsse usw.)**.

Süssigkeiten, salzige Knabberereien und energiereiche Getränke – Massvoll mit Genuss

Süssigkeiten, salzige Knabberereien und gezuckerte Getränke (z.B. Soft Drinks, Eistee, Energy Drinks) mit Mass geniessen. Wenn alkoholhaltige Getränke konsumiert werden, massvoll und im Rahmen von Mahlzeiten geniessen. Jodiertes und fluoridiertes Speisesalz verwenden und Speisen zurückhaltend salzen.

Individuelle Beratung

Für eine individuelle Ernährungsberatung empfehlen wir Ihnen, eine/n dipl. Ernährungsberater/in HF/FH aufzusuchen. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: www.svde.ch.

Weitere Informationen : Rheumaliga Schweiz, Josefstr. 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00,

E-Mail: info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch



Quellen

1. Rheuma Schweiz, www.rheuma-schweiz.ch
2. Rheumaliga Schweiz, www.rheumaliga.ch
3. Adam O. et al., 'Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises und Möglichkeiten der Ernährungstherapie', Ernährungs-Umschau 8/07. 442
4. Adam O., 'Ernährung und Immunsystem: Rheuma', Aktuelle Ernährungsmedizin 27/ 2002. 245-249
5. Imoberdorf R., Ballmer P. E., 'Ernährungsmedizinische Aspekte der rheumatoiden Arthritis', Schweizerische Ernährungsmedizin Nr. 3 2005. 4-8
6. Semler E., 'Pflanzliche Rohkost', Schweizerische Ernährungsmedizin Nr. 3 2005. 13-15
7. Lisa K. Stamp et al., 'Diet and Rheumatoid Arthritis: A Review of the Literature', Semin Arthritis Rheum 35:77-94 © 2005 Elsevier Inc. All rights reserved
8. Alair Alfredo Berbert et al., 'Supplementation of fish oil and olive oil in patients with rheumatoid Arthritis', Nutrition 21 (2005) 131–136, 2005 Elsevier Inc. All rights reserved
9. Adam O. et al., 'Anti-inflammatory effects of a low arachidonic acid diet and fish oil in patients with rheumatoid arthritis', Springer-Verlag 2002
10. Biesalski H.K., Fürst P., Kasper H., Kluthe R., Pöler W., Puchstein C., Stähelin H.B.: Ernährungsmedizin. Thieme Verlag, 3. erweiterte Auflage 2004. 575-583
11. Koula-Jenik H., Kraft M., Miko M., Schulz R.-J.: Leitfaden Ernährungsmedizin. Urban & Fischer Verlag, 1. Auflage 2006. 601-614
12. Schauder P., Ollenschläger G.: Ernährungsmedizin Prävention und Therapie. Urban & Fischer Verlag, 3. Auflage 2006. 1140-1148



Impressum

© 2008 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

Herausgeber

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87
Postfach 8333
CH-3001 Bern
Tel. 031 385 00 00
Fax 031 385 00 05
E-Mail info@sge-ssn.ch
Internet www.sge-ssn.ch

Überarbeitung

Bernet Caroline, dipl. Ernährungsberaterin HF - SGE-Geschäftsstelle

Fachliche Beratung und Mitarbeit

Alder-Gasser Christina, dipl. Ernährungsberaterin HF
Conrad Frey Beatrice, dipl. Ernährungsberaterin HF – SGE-Vorstandsmitglied
Dr. med. Forster Adrian - Chefarzt Klinik St. Katharinental
Dr. Matzke Annette, Diplom-Oecotrophologin – BAG
Mühlemann Pascale, dipl. Lebensmittelingenieurin NDS Humanernährung – SGE-Geschäftsstelle
Welter Angelika, Diplom-Oecotrophologin – SGE-Geschäftsstelle

Dank

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung bedankt sich für die finanzielle Unterstützung durch das Bundesamt für Gesundheit zur Erstellung des vorliegenden Merkblattes (Vertrag 07.005832 / 414.0000 / -1) sowie für die fachliche Beratung und Mitarbeit der oben erwähnten Experten.