

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN BEI RHEUMA

Eine gesunde Ernährung ist eine wichtige Ergänzung der medikamentösen Therapie der rheumatoiden Arthritis, jedoch kann keine spezielle Diät die Krankheit so beeinflussen, dass auf die notwendigen Basismedikamente verzichtet werden kann.¹

Wichtige Zusammenhänge bestehen auch zwischen Ernährung, Körpergewicht und Stoffwechsel. Daher ist eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung für jeden Menschen wichtig.

Patienten mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen können ihre Therapie mit einer ergänzten laktovegetabilen Ernährung (besondere Form der vegetarischen Ernährung) aktiv unterstützen und den Langzeitverlauf verbessern: Grundlage ist eine vegetarische Kost mit viel Gemüse und Obst sowie dem täglichen Verzehr von fettreduzierter Milch und fettreduzierten Milchprodukten. Diese Ernährung wird idealerweise 2-mal wöchentlich durch Seefisch ergänzt. Dafür stehen fette Fleisch- und Wurstsorten am besten selten oder nie auf dem Speiseplan. Gleiches gilt für alkoholische Getränke.² Übergewichtige Patienten sollten nach Möglichkeit ihr Körpergewicht normalisieren, weil es das Ansprechen auf die Therapie verbessern kann.

Der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) ist ein Beispiel für eine vollwertige Ernährung.³ Er teilt das reichhaltige Lebensmittelangebot in sieben Gruppen ein und erleichtert so die tägliche Lebensmittelauswahl. Je größer ein Segment des Kreises ist, desto größere Mengen sollten aus der Gruppe verzehrt werden. Lebensmittel aus kleinen Segmenten sollten dagegen sparsam verwendet werden. Für eine abwechslungsreiche Ernährung sollte die Lebensmittelvielfalt der einzelnen Gruppen genutzt werden.

Aber auch viele Gewürze, einheimische wie exotische, punkten mit hervorragenden antientzündlichen Eigenschaften. Besonders die Scharfstoffe können Schmerzen und Entzündungen lindern. Studien zufolge lindert eine Mischung von Kreuzkümmel, Koriandersamen und Muskatnuss wirksam Arthroseschmerzen: ein- bis zweimal täglich pro Gewürz 1 Messerspitze ins Essen rühren.²

Im DGE-Ernährungskreis werden 7 Gruppen unterteilt:



LEBENSMITTELAUSWAHL BEI RHEUMA²:

Brot, Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln, Reis (nicht mehr als 2 Handvoll am Tag)	Vollkornbrot Haferflocken, Müsli ohne Zucker, Vollkornnudeln/-reis, Pellkartoffeln
Gemüse (3 Handvoll am Tag)	Artischocken, Fenchel, Gurke, Hülsenfrüchte, Kohl, Möhren, Sauerkraut, Spargel, Spinat, Radieschen, Zucchini sowie alle Salatsorten und alle Pilzarten
Obst (1-2 Handvoll am Tag)	Alle zuckerarmen Obstsorten, wie z.B. Apfel, Kiwi, Orange, Brombeere, Himbeere, Johannisbeere Zuckerreiche Sorten nur in Maßen: Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Mango, Weintraube
Eier	Max. 2-3 pro Woche, in allen Variationen
Milchprodukte	in Maßen: Milch (1,5 % Fett), Buttermilch, Speisequark (bis 20 % Fett), Naturjoghurt (1,5 % Fett) selten: Sahne, saure Sahne, Crème Fraîche
Käse	selten: Käse bis 45 % Fett i. Tr. wie Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella, körniger Frischkäse (Hüttenkäse)
Magere Wurstwaren und Fleisch (max. 1-2 Portionen pro Woche, bis 100g Rohgewicht)	Hühnerfleisch, Putenfleisch/-aufschnitt selten: Rinderfilet, Kalbfleisch, Wild, Corned Beef
Fisch und Meeresfrüchte (2 Portionen pro Woche)	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardelle, Scholle, Seezunge, Steinbutt Schalentiere wie Flusskrebs, Garnele, Hummer, Shrimps, Krabben
Fette und Öle (ca. 2 EL am Tag)	Leinöl, Weizenkeimöl, Hanföl, Chiaöl, natives Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, wenig Butter; zum Braten: Kokosöl, helles Sesamöl (nicht nativ)
Nusskerne und Samen (ca. 20 g am Tag)	Mandeln, Wal-, Haselnusskerne, Cashewkerne, Macadamia- nuss, Pinien-, Kürbiskerne
Getränke (1,5 – 2 L pro Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee (grüner Tee und Kräutertee), bis zu 3 Tassen Kaffee in Maßen: Wein
Gewürze	Kurkuma (Gelbwurz), Ingwer, Cumin (Kreuzkümmel), Koriander, Muskatnuss, Knoblauch, Zwiebeln

¹ Erika Gromnica-Ihle, Rheuma ist behandelbar – Ein Ratgeber für Betroffene, Springer Verlag 2018

² Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen, Die Ernährungs-Docs, Starke Gelenke, ZS Verlag 2018

³ www.dge.de, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., 2019