Ernährung

bei chronisch-entzündlichen rheumatischen Erkrankungen

with you

abbvie care

www.abbvie-care.de

Vorwort **04**

Prof. Dr. med. Jürgen Wollenhaupt 04
Dr. rer. nat. Barbara Missler-Karger 10

„Rheumagerechte“ Ernährung: sich langfristig etwas Gutes tun **12**

Was gehört auf den Speiseplan? 13
10 Punkte für eine vollwertige Ernährung 15

„Nur“ ein paar Pfunde zu viel? **20**

Habe ich Übergewicht? 21
Den Pfunden zu Leibe rücken 22

Getränke **24**

Bitte viel vom frischen Nass! 24
Und Kaffee? 25

Gemüse und Obst **26**

Bunt und gesund 27
Vitamine: die Unentbehrlichen 27
Gut geschützt mit Antioxidantien 29
Übersicht Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe 30

Getreide und Kartoffeln **32**

Volle Kraft aus Korn und Knolle 33
Kohlenhydrate: die Süßen und die Sattmacher 34
Ballaststoffe: unverdaulich, aber nützlich 35

Milch und Milchprodukte **36**

Kalzium für gesunde Knochen 36
Eiweiß: der Baustoff des Lebens 37

Fleisch, Wurst, Eier und Fisch **38**

Bewusst genießen 39
Auf die Fettsäuren kommt es an 40
Arachidonsäure meiden! 42
Omega-3-Fettsäuren nutzen! 43

Speisefette und Öle **44**

Sparsam verwenden – bewusst auswählen 45

Zucker und Salz **46**

Eine Prise ist genug 47

Weitere Informationen **48**

Diese Broschüre wurde in Zusammenarbeit mit Dr. rer. nat. Barbara Missler-Karger, Köln, und Prof. Dr. med. Jürgen Wollenhaupt, Hamburg, erstellt.

with you

Besser mit Rheuma leben durch eine gezielte Ernährung und rheumabewusste Lebensweise!

Diesem wichtigen Ziel dient diese Broschüre. Längst gelten eine gezielte Ernährungsweise – mit dem Ziel einer Schmerzreduktion und Entzündungsverminderung – sowie körperliche Kräftigung als anerkannte Selbsthilfemöglichkeiten und wichtige ergänzende Maßnahmen bei der Behandlung rheumatischer Erkrankungen.

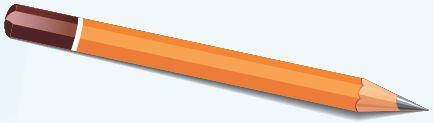
Die Zeiten, in denen die Schulmedizin Ernährungsempfehlungen als unsinnig oder unnötig abtat, sind vorbei. In der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie wurde 2005 der Arbeitskreis Ernährungsmedizin gegründet. Dieser bewertet die heute verfügbaren Erkenntnisse zu den Auswirkungen einer rheumaspezifischen Ernährungsweise und erarbeitet entsprechende Empfehlungen.

Welche Aspekte verdienen Erwähnung in diesem Vorwort?

Prof. Dr. med. Jürgen Wollenhaupt

Chefarzt der Klinik für Rheumatologie und klinische Immunologie, Schön-Klinik Hamburg Eilbek

Wissenschaftlicher Beirat des Arbeitskreises Ernährung in der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie



1 Falsche Ernährung ist keine Ursache für entzündlich-rheumatische Autoimmunerkrankungen

Von wenigen Ausnahmen wie der Gicht und seltenen stoffwechselbedingten Rheumaformen abgesehen, handelt es sich bei den entzündlich-rheumatischen Erkrankungen (u. a. rheumatoide Arthritis, Morbus Bechterew und Psoriasis-Arthritis) um autoimmunologische oder infolge von Infektionen hervorgerufene Entzündungsreaktionen. Die betroffenen Gelenke, Wirbelsäulenabschnitte, das Bindegewebe oder die Blutgefäße entwickeln daraufhin eine oft chronische, sich selbst verstärkende Entzündung.

Es ist an dieser Stelle wichtig zu betonen, dass ungesunde oder falsche Ernährung eben gerade nicht der Auslöser für diese Immunprozesse ist. Kein Rheumapatient sollte deshalb bei sich selbst die Schuld suchen. Die Krankheitsursachen liegen außerhalb des eigenen Lebenswandels und es macht daher keinen Sinn, bei der bisherigen eigenen Ernährungsweise den Grund für den Ausbruch zu suchen.

with you

2 Die Ernährungsweise beeinflusst die Stärke der rheumatischen Entzündungsreaktion

Die Nahrung liefert Bausteine für den Stoffwechsel. Je mehr Baustoffe für bestimmte Stoffwechselvorgänge wir dem Körper durch die Ernährung zuführen, desto stärker kann der entsprechende Stoffwechselweg werden.

Liefern wir also dem Körper entzündungsfördernde Baustoffe, dann erleichtern wir dem Körper die Entzündung. Ebenso kann die verminderte Aufnahme von Nahrungsbestandteilen, die einer Entzündung zusätzliche Energie liefern, den Entzündungsprozess dämpfen. So wie wir eine Kerzenflamme ersticken können, wenn wir ihr den Sauerstoff entziehen, so können wir durch Reduktion der Energielieferanten für Entzündungsvorgänge die Stärke der Entzündung reduzieren. Umgekehrt führt die gezielte Aufnahme von Stoffen für entzündungshemmende Stoffwechselvorgänge zu einer Entzündungshemmung.

Die Natur ist sehr oft durch ein Wechselspiel von fördernden und hemmenden Vorgängen gekennzeichnet. Der Körper verfügt sozusagen über Gaspedal und Bremse. Stark vereinfacht können wir durch Verminderung der Aufnahme entzündungsfördernder Baustoffe den Fuß etwas vom Gaspedal unserer Entzündung nehmen und durch Zufuhr entzündungshemmender Baustoffe den Druck auf das Bremspedal erhöhen. Dies ist der Ansatz für die Überlegungen zu einer rheumagerechten Ernährungsweise.

3 Gezielte Ernährung dient der Schmerzreduktion

Nicht nur die eben angesprochenen Entzündungsvorgänge, sondern auch die mit der Schmerzwahrnehmung und -verarbeitung verbundenen Vorgänge im Körper können durch Ernährung beeinflusst werden.

Auch für den Schmerz gilt: Die Bildung schmerzvermittelnder Biostoffe ist abhängig von der Zufuhr entsprechender Baustoffe. So kann beispielsweise die Arachidonsäure als ein Hauptbotenstoff zur Schmerzvermittlung durch die Ernährung gezielt beeinflusst werden. Die Reduktion der Aufnahme von Arachidonsäure kann ähnliche Effekte entfalten, wie sie in der Pharmakotherapie durch Rheumaschmerzmittel (z.B. Ibuprofen) erzielt werden.

4 Gezielte Ernährung ist oft weniger wirksam als die spezifische Pharmakotherapie

Während Medikamente sehr gezielt in einzelne, genau ausgesuchte Zielvorgänge des Stoffwechsels einwirken und andere Vorgänge unbeeinflusst bleiben, wirkt sich die Ernährung in der Regel auf den gesamten Organismus aus. Deshalb ist verständlich, dass eine Ernährungsumstellung nicht so spezifisch und damit nicht so intensiv in rheumatische Prozesse eingreifen kann, wie wir dies durch Hemmung bestimmter Enzyme oder Blockade von Entzündungsbotenstoffen mittels Immunsuppressiva oder Biologika heute vermögen. Die Ernährung allein kann eine entzündliche Rheumaerkrankung nicht ausreichend beeinflussen. Medikamente sind fester Bestandteil

with you

der Therapie, und Änderungen der Medikamenteneinnahme sollten immer mit dem behandelnden Arzt besprochen werden. Dennoch berichten viele Patienten über deutlich weniger Schmerzen, bessere Beweglichkeit und Abnahme des Bedarfs an Rheumaschmerzmitteln. Es lohnt sich demnach, in Absprache mit dem behandelnden Rheumatologen, auf eine bewusste und „rheumagesunde" Ernährungsweise zu achten.

5 Rheuma hat Auswirkungen auf andere Erkrankungen

Bewegungsarmut kann zu Muskelabbau, Bindegewebsschwäche und Übergewicht führen. Eine Kortisonbehandlung in höheren Dosen oder über längere Zeit beeinflusst den Stoffwechsel und verstärkt die Veranlagung zu Übergewicht, Diabetes und Arteriosklerose. Entzündungen können zu einem erhöhten Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Viele der hier genannten Aspekte können durch eine bewusste Ernährung wirkungsvoll beeinflusst werden. Gegen Osteoporose, für Muskelaufbau und zur Stärkung der Abwehrkräfte gegen Infektionen gibt es vielfältige Ansätze, die in dieser Broschüre deshalb ebenfalls angesprochen werden.

6 Die gezielte „rheumagesunde" Ernährung hat viele positive Effekte

Sie ergänzt als Selbsthilfemaßnahme die medikamentöse Pharmakotherapie und die medizinische Trainings- und Physiotherapie im Sinne einer ganzheitlichen Versorgung Rheumakranker. Eine „rheumabewusste", „rheumagesunde" Ernährung ergänzt damit aufseiten der Rheumapatienten die Bemühungen der behandelnden Rheumatologen und ermöglicht erst eine ganzheitliche Behandlungsweise.

Zum Abschluss erscheinen mir zwei Hinweise wichtig:

Die gesunde Ernährung soll sich in den natürlichen Lebensrhythmus einfügen und Spaß machen.

Diese Broschüre bietet vielfältige Anregungen, aus denen sich jeder Betroffene die für ihn bestmöglich umsetzbaren Aspekte heraussuchen kann, ohne dass zwangsläufig alle einzelnen Empfehlungen gleichzeitig umgesetzt werden müssen. Es gibt nicht DIE eine, spezielle Rheumadiät, sondern es gilt, eine ausgewogene, gesunde und für den Rheumapatienten geeignete Ernährungsweise langfristig im Alltag umzusetzen.

Es geht um langfristige Stoffwechselumstellungen.

Ernährungssünden gibt es hier nicht. Genießen Sie einzelne Tage, an denen Sie bewusst mit Appetit und Freude Besonderes zu sich nehmen. Die gelegentliche Ausnahme hat keine langfristigen Auswirkungen auf Ihre Erkrankung. Ich freue mich über die Initiative der Firma AbbVie. In dieser Broschüre zur rheumabewussten Ernährung wurden sowohl praktische Aspekte als auch grundlegende Sachinformationen in hervorragender Weise zusammengetragen.

Lassen Sie sich informieren und anregen, den Beispielen zu folgen und die gesunde Ernährung in Ihren Alltag zu integrieren.

with you

Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben sich entschieden, Ihrer Ernährung mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Sie haben erkannt, dass Essen mehr ist als nur Nahrungsaufnahme. Es kann u. a. Genuss sein und der Seele guttun und es enthält Stoffe, damit der Körper gute Arbeit leisten kann.

„Man ist, was man isst" – ein Sprichwort, das man so leicht dahinsagt. Was ist damit eigentlich gemeint? So, wie sich jemand ernährt, so fühlt er sich, so sieht er aus? Nach den zahlreichen Untersuchungen zum Übergewicht in unserer Bevölkerung sollte man noch hinzufügen: So gesund ist der Mensch. Offensichtlich gibt es einen Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit, und der ist für chronisch-entzündliche Erkrankungen – wie die chronisch-entzündlichen rheumatischen Erkrankungen oder auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen – belegt.

Das hochaktuelle und spannende Forschungsgebiet „Mikrobiom" (die Summe aller in und auf uns lebenden Mikroorganismen und deren Gene) liefert weitere Erklärungen und Fakten, warum unsere tägliche Ernährung über unsere „Untermieter" – unsere Bakterien im Darm („Darmflora", besser Mikrobiota) – auch einen Einfluss auf unser Immunsystem nimmt. Die Diskussion, inwieweit eine Dysbalance und Reduktion der Artenvielfalt dieser Lebewesen im Darm an der Entstehung von Autoimmunerkrankungen – wie der rheumatoiden Arthritis – beteiligt sind, ist voll entbrannt.

Dr. rer. nat. Barbara Missler-Karger

Apothekerin in der Ernährungsmedizin BFD e.V., Ernährungsexpertin für chronisch-entzündliche Erkrankungen, Köln

Schriftführerin des Arbeitskreises Ernährungsmedizin in der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie

Also was tun?

Wenn Sie es eilig haben, reicht möglicherweise das kurze Studium der dringlichsten Fragen. Sollten Sie mehr Zeit haben, werfen Sie einen Blick auf den 10-Punkte-Plan der vollwertigen Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Hier ist alles beschrieben, was der gesunde Mensch braucht, um auch gesund zu bleiben, oder was der erkrankte Mensch braucht, um seinen Körper im Kampf gegen die Krankheit zu unterstützen.

Sollte Sie das Thema „Ernährung" derartig gepackt haben, dass Sie Grundsätzliches erfahren möchten, dann lesen Sie weiter. Auf den nachfolgenden Seiten werden die Grundlagen für eine Ernährungsform erläutert, die entzündlichen Prozessen entgegenwirken kann. Welche Fette können eine Entzündung verstärken oder vermindern? Wie können Vitamine helfen? Welche Spurenelemente sollte ein Rheumatiker regelmäßig zu sich nehmen – und warum? All dies und vieles mehr wird anschaulich und verständlich erläutert.

Übrigens – wir sind in der unschätzbar glücklichen Lage, die notwendige Nahrungsaufnahme auch tatsächlich mit Genuss verbinden zu können. Jetzt gilt es nur noch, unseren Verstand einzuschalten: nicht immer, aber immer öfter.

Viel Spaß und guten Appetit!

with you

„Rheumagerechte“ Ernährung:

sich langfristig etwas Gutes tun

Was gehört auf den Speiseplan?

Die Ernährung gibt Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen die Möglichkeit, selbst aktiv auf den Krankheitsverlauf einzuwirken. Eine „Rheumadiät“ im Sinne einer kurzfristigen und einseitigen Veränderung der Ernährung ist jedoch nicht der richtige Weg. Gerade eine nur zeitweise Veränderung der Essgewohnheiten bekommt dem Körper nicht, wenn er sich mit einer Erkrankung auseinandersetzt. Im Gegenteil, so kann es sogar zu einer Mangelversorgung mit bestimmten Nährstoffen kommen. Darüber hinaus gelingt es mit einer vorübergehenden Änderung in der Regel nicht, dauerhafte Effekte zu erzielen. Empfehlenswert für Menschen mit Rheuma ist eine langfristige „rheumagerechte“ Umstellung der Ernährung, um die chronisch-entzündlichen Vorgänge im Körper, die für rheumatische Erkrankungen verantwortlich sind, positiv zu beeinflussen.

Doch was bedeutet „rheumagerecht“ in Sachen Essen und Trinken? Die Grundlage bildet eine vollwertige Ernährung, das bedeutet ausgewogen, abwechslungsreich und gesund. Darüber hinaus gibt es Lebensmittel, die einen positiven, und solche, die einen ungünstigen Effekt auf die Erkrankung haben können. Diese sollten gezielt auf dem Speiseplan stehen bzw. vermieden werden. Wichtig dabei ist: Verbieten ist verboten! Eine vollwertige Ernährung hat nichts mit Verzicht oder Verboten zu tun. Vielmehr geht es darum, den eigenen Speiseplan bewusst zu gestalten und die ganze Vielfalt der angebotenen Lebensmittel voll auszukosten. So gelingt es, den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen und gleichzeitig genussvoll zu essen. Zu wissen, was man isst und was man braucht, ist dabei ein erster wichtiger Schritt.

Gesund ernähren – gewusst wie!

Gönnen Sie Ihrem Körper hochwertige Lebensmittel!
Frische Nahrungsmittel – nicht aus der Pappe, dem Becher, der Schachtel, sondern am besten so, wie sie in der Natur wachsen.

Der Natur den Vortritt lassen!
Versorgen Sie sich und Ihren Körper lieber mit frischem Obst und Gemüse als mit Vitaminpräparaten oder anderen Nahrungsergänzungsmitteln. Denn: Obst und Gemüse sättigt nicht nur, die Natur bietet Ballaststoffe, Vitamine, Spurenelemente oder Mineralstoffe oft in einer Form an, die bestmöglich vom Körper aufgenommen werden kann.

Selbst ist der Koch!
Nur wenn Sie Speisen selbst zubereiten, wissen Sie genau, welche guten und frischen Lebensmittel Sie verwenden. Sie gehen damit auch verstecktem Fett und Zucker, wie sie sich in vielen fertigen Lebensmitteln verbergen, aus dem Weg.

Verbieten ist verboten!
Bei allen Anregungen und Empfehlungen für die Ernährung sollten Sie eines nicht vergessen: Genuss und Freude an der Ernährung stehen an erster Stelle. Gesunde Ernährung muss schmecken – und manchmal gehören dazu auch Lebensmittel, die nicht in großem Umfang konsumiert werden sollten. Genießen Sie diese maßvoll und bewusst.

10 Punkte für eine vollwertige Ernährung

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat zehn Punkte zusammengestellt, die eine gute Orientierung dafür bieten, was zu einer vollwertigen Ernährung gehört und wie diese einfach umgesetzt werden kann.

1. Vielseitig essen

Sie können aus einer unglaublichen Vielfalt von unterschiedlichen Lebensmitteln wählen. Schöpfen Sie dieses Angebot voll aus. So wird Ihr Essen niemals langweilig und Sie versorgen Ihren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen. Vielseitig essen bezieht sich aber auch auf die geeignete Kombination von Lebensmitteln und die angemessene Menge. Wir brauchen täglich Energie und Baustofflieferanten in Form von Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß. In erster Linie sollten Sie zu pflanzlichen Lebensmitteln greifen.

2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln

Mehr als die Hälfte unserer Ernährung – etwa 55 % – sollte täglich aus Kohlenhydraten bestehen. Diese sind in Getreide, Kartoffeln, Gemüse und Obst enthalten. Wo möglich, essen Sie Gemüse und Obst im naturbelassenen Zustand. Bei Getreideprodukten – Brot, Nudeln oder Getreideflocken – wählen Sie bitte Vollkornprodukte. So versorgen Sie sich mit Ballaststoffen, wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

Mehr zu Getreideprodukten und Kartoffeln ab Seite 32.

with you

3. Gemüse und Obst: „5 am Tag“

Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag – also fünf Portionen insgesamt – sollten zu Ihrem Speiseplan gehören. Am besten frisch oder möglichst kurz gegart, damit Inhaltsstoffe erhalten bleiben und ihre volle Wirkung entfalten können. Eine Portion entspricht etwa einer Handvoll. Das frische Grün ist unsere Hauptquelle für Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Übrigens: Wenn Sie auf Ihre Linie achten möchten, geben Sie Gemüse den Vorzug, es enthält weniger Fruchtzucker als Obst.

Mehr zu Gemüse und Obst ab Seite 26.

4. Täglich Milch und Milchprodukte sowie ein- bis zweimal in der Woche Fisch – Fleisch, Wurstwaren und Eier in Maßen

Fleisch enthält Mineralstoffe und Vitamine, z. B. B1, B6 und B12. Die darin enthaltenen tierischen Fette können jedoch entzündungsfördernd sein. Daher sollten fettarmes Rind und Huhn bevorzugt und die Menge auf 300 g pro Woche begrenzt werden. Zu fettreicher Wurst, Innereien und Eigelb sollten Sie außerdem möglichst selten greifen. Milch und Milchprodukte sind wichtige Kalziumlieferanten – bevorzugen Sie fettarme Produkte. Anders ist es mit Fisch. Insbesondere fetter Seefisch enthält Omega-3-Fettsäuren, die positiv auf die Entzündung wirken können. Hier darf zugegriffen werden.

Mehr zu Milch und Milchprodukten ab Seite 36 und zu Fisch, Fleisch und Eiern ab Seite 38.

5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett ist nicht gleich Fett, denn es enthält unterschiedliche Fettsäuren mit unterschiedlicher Wirkung auf den Körper. Gerade die in tierischen Produkten enthaltenen Fette wirken sich oft ungünstig aus: Die gesättigten Fettsäuren können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen, und die enthaltene Arachidonsäure wirkt entzündungsfördernd. Daher: Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z. B. Raps- und Olivenöl) und umgehen Sie „versteckte“ Fette, z. B. in Blätterteig oder Fertigprodukten. Darüber hinaus ist Fett sehr energiereich und kann zu ungewünschten Pfunden führen.

Mehr zu Speisefetten ab Seite 44.

6. Zucker und Salz in Maßen

Nutzen Sie Zucker und Salz als Gewürz und somit sparsam. Wenn Sie Salz verwenden, dann solches mit Jod und Fluorid.

Mehr zu Zucker und Salz ab Seite 46.

with you

7. Reichlich Flüssigkeit

Etwa 1,5 Liter Flüssigkeit benötigen wir täglich. Geeignet, um den Körper „im Fluss“ zu halten, sind Mineralwasser, ungesüßter Tee, Saftschorle (aus Direktsäften und Mineralwasser im Verhältnis 1:3) oder andere kalorienarme Getränke. Alkoholische Getränke sollten hingegen nur gelegentlich und in kleinen Mengen genossen werden.

Mehr zum Thema „Trinken“ ab Seite 24.

8. Schmackhaft und schonend zubereiten

Die Zubereitung von Lebensmitteln hat einen großen Effekt auf ihren Geschmack und die Wirkung im Körper. Mit einer schonenden und fettarmen Zubereitung sind Sie klar im Vorteil, denn wertvolle Inhaltsstoffe bleiben erhalten und es werden Kalorien eingespart. Also besser bei niedrigen Temperaturen dünsten, dämpfen oder garen als fettreich und bei großer Hitze frittieren oder braten.

Wenn Sie braten, legen Sie bitte die Lebensmittel in das bereits heiße Öl. So schließen sich die Poren schnell und es gelangt weniger Fett in das Bratgut. Frittierte Speisen sollten Sie nur gelegentlich auf den Speiseplan nehmen. Diese Fette werden durch das Erhitzen schnell zu Transfetten, die unser Körper gar nicht mag. Backen Sie Ihre Pommes frites lieber im Backofen.

9. Zeit nehmen und genießen

Genießen Sie Ihre Mahlzeiten: Eine ruhige Atmosphäre und genug Zeit – möglichst in Gesellschaft – fördern den Genuss beim Essen. Gründliches Kauen hilft bei der Verdauung und dabei, dass Nährstoffe besser aufgenommen werden können.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Eine ausgewogene Ernährung und Bewegung sind beides feste Bestandteile eines gesunden Lebensstils. Sport und Bewegung heißt nicht gleich, einen Marathon in Angriff zu nehmen. Spazierengehen oder gelenkschonende Sportarten wie Fahrradfahren oder Schwimmen sind sinnvoll und hilfreich. So tun Sie nicht nur etwas für Ihr Wohlbefinden, Sie halten die Gelenke in Bewegung und beugen auch noch einer Gewichtszunahme vor.

Mehr zum Thema „Gewicht“ ab Seite 20.

„Nur“ ein paar Pfunde zu viel?

Wer mit einer rheumatischen Erkrankung überzählige Pfunde auf der Waage entdeckt, sollte in Aktion treten. Denn Übergewicht sorgt nicht nur für ein erhöhtes Risiko von Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen – das durch eine rheumatische Erkrankung ohnehin schon erhöht ist –, auch die Gelenke werden dadurch belastet. Für Knie und Füße macht jedes Kilo, das getragen werden muss, einen Unterschied. So kann ein geringeres Gewicht Schmerzen reduzieren und zu einer besseren Beweglichkeit und dem allgemeinen Wohlbefinden beitragen.

Habe ich Übergewicht?

Einen ersten Anhaltspunkt, wie es um das eigene Körpergewicht bestellt ist, gibt der sogenannte Body-Mass-Index (BMI). Er wird mit einer einfachen Formel berechnet:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Bewertung des BMI:
unter 18,5 = Untergewicht
18,5 – 24,9 = Normalgewicht
25 – 29,9 = Übergewicht
ab 30 = Adipositas (Fettleibigkeit)

Der BMI ist allerdings nur eine Orientierung, da die Werte bei Männern und Frauen leicht variieren und auch mit zunehmendem Alter eine leichte Zunahme des Gewichts normal ist. Darüber hinaus gilt diese Einteilung nicht für Leistungssportler, Schwangere und Stillende sowie Kinder.

Besser geeignet ist das Verhältnis von Bauchumfang zur Körpergröße (englisch „waist-to-height ratio“ oder abgekürzt „WHtR“). Die Formel zur Berechnung lautet:

$$\text{WHtR} = \frac{\text{Taillenumfang in cm}}{\text{Körpergröße in cm}}$$

with you

Mit dem Bauchumfang messen Sie direkt das ungesunde Fett in der Leibesmitte, das im Gegensatz zum Fett unter der Haut innere Organe im Bauchraum – wie Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse – umhüllt. Dieses Fettgewebe ist ungesund, weil es Botenstoffe produziert, die entzündlichen Vorgängen Vorschub leisten und Atherosklerose, Bluthochdruck und Diabetes begünstigen können – ganz abgesehen von den entzündlichen Vorgängen im Körper bei chronisch-entzündlichen Gelenkerkrankungen.

Für den Test messen Sie am besten morgens nach dem Aufstehen den Bauchumfang im Stehen, indem Sie das Maßband locker um die Taille (schmalste Stelle zwischen Hüften und Brustkorb) legen, dann ausatmen und den Wert ablesen.

Bewertung des WHtR:
bis 40 Jahre: höchstens 0,5
bis 50 Jahre: für jedes zusätzliche Lebensjahr 0,01 hinzufügen
über 50 Jahre: höchstens 0,6

Den Pfunden zu Leibe rücken

Doch wie lässt man am besten die Pfunde purzeln? Nicht immer ganz einfach, schließlich müssen meist lang gehegte Gewohnheiten geändert werden. Eine langfristige Ernährungsumstellung hin zu einer ausgewogenen und gesunden Kost verbunden mit Sport und Bewegung sind die Schlüsselwörter für die Gewichtsabnahme. Exotische Diäten – Kohlsuppen-, Nulldiät oder Kohlenhydratverzicht – sind hingegen nicht empfehlenswert. Zum einen droht der Jo-Jo-Effekt, d. h., wenn nach der Diät wieder zu den alten Essgewohnheiten zurückgekehrt wird, kehren auch die verlorenen Pfunde zurück – und gleich noch ein paar hinzu. Zum anderen verleiten viele Diäten zu einseitiger und damit ungesunder Ernährung.

Viele Krankenkassen bieten Unterstützung bei der Gewichtsreduktion. Empfehlenswert ist auch das Programm „Abnehmen – aber mit Vernunft“, das vom Institut für Therapieforschung und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entwickelt wurde. Kurse werden z. B. an Volkshochschulen oder von Ernährungsberatern angeboten.

Informationen zu aktuellen Kursangeboten in Ihrer Nähe finden Sie im Internet unter www.ift-abnehmen.de. Bitte beachten Sie bei allen Angeboten zur Gewichtsreduktion, die in der Regel nicht für Patienten mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen gemacht worden sind, die in dieser Broschüre aufgeführten Empfehlungen für Rheumakranke.

Auch wenn das Abnehmen nicht leicht fällt, es lohnt sich, denn es gibt Ihnen die Möglichkeit, selbst aktiv etwas zu unternehmen und positiv auf die rheumatische Erkrankung einzuwirken.

Kortison und Gewicht

Wird die rheumatische Erkrankung längerfristig mit hoch dosiertem Kortison behandelt – mehr als 7,5 mg täglich –, kann auch das eine Gewichtszunahme zur Folge haben. Zum einen kann es zu „Heißhungerattacken“ kommen, die Energieaufnahme wird also gesteigert, zum anderen werden Wassereinlagerungen begünstigt. Wichtig ist es dann, regelmäßig das Gewicht zu kontrollieren, um einer Zunahme vorzeitig entgegenzuwirken. Steigt das Gewicht, sollte durch eine bewusste Ernährung die Kalorienzufuhr beschränkt und durch Bewegung der Energieverbrauch gesteigert werden. Bei Heißhunger ist es empfehlenswert, auf rohes Gemüse und Obst alternativ zu Süßigkeiten und Knabbereien zurückzugreifen.

with you

Getränke

Bitte viel vom frischen Nass!

Ausreichend Flüssigkeit – das ist eine der wichtigsten Devisen einer gesunden Ernährung. 1,5 bis 2 Liter pro Tag sind ideal. Dabei kommt es jedoch nicht nur darauf an, wie viel getrunken wird, sondern auch was. Wasser – mit oder ohne Kohlensäure – ist am besten geeignet, um den täglichen Flüssigkeitsbedarf zu stillen, und versorgt den Körper je nach Sorte gleichzeitig mit Mineralstoffen.

Gesüßte Getränke und vor allem Alkohol sind für die regelmäßige Flüssigkeitszufuhr nicht geeignet.

Gut zum Durstlöschen sind:

- Mineral-, Quell- und Leitungswasser
- Ungesüßte Früchte- und Kräutertees
- Stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte (ein Teil Direktsaft auf drei Teile Wasser)

Nicht geeignet zum Durstlöschen sind:

- Alkoholhaltige Getränke
- Unverdünnte Säfte in großen Mengen
- Zuckerhaltige Getränke, z. B. Limonade, Cola, Energydrinks, Milchmixgetränke

Und Kaffee?

Die Aussage, dass Kaffee dem Körper Wasser entzieht und daher nicht zur Flüssigkeitszufuhr dazugerechnet werden kann, ist heute widerlegt. Gegen den täglichen moderaten Genuss von bis zu vier Tassen ist nichts einzuwenden. Dies kann in die Flüssigkeitsbilanz mit einbezogen werden. Wegen seiner anregenden Wirkung auf Herz und Kreislauf ist Kaffee jedoch nicht zum Durstlöschen geeignet.

Alkohol: ein Gläschen in Ehren

Eine entzündlich-rheumatische Erkrankung bedeutet nicht, dass man auf Alkohol generell verzichten muss. Das gilt für gelegentlichen Alkoholkonsum in kleinen Mengen. Bedenken Sie jedoch, dass es einige Medikamente gibt, die sich mit Alkohol nicht vertragen. Auch wenn Sie noch eine weitere Erkrankung haben, bei der das Trinken von Alkohol schädlich ist, sollten Sie verzichten. Fragen Sie Ihren behandelnden Arzt, ob ein gelegentlicher Alkoholgenuss für Sie bedenklich ist.

Gemüse und Obst

Bunt und gesund

Das gesunde Grünzeug liefert uns Ballaststoffe, Vitamine, Mineral- und sekundäre Pflanzenstoffe. Es ist wichtig, dass unser Körper ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt wird, da er diese in der Regel nicht selbst bilden und die meisten auch nicht lange speichern kann. Fünf Portionen Gemüse und Obst täglich sorgen für ausreichend Nachschub. Es sollte beim Verzehr möglichst frisch oder nur kurz gegart sein, damit die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

Frisch oder tiefgekühlt?

Am besten ist frisches Gemüse und Obst, Tiefkühlprodukte sind jedoch eine gute Alternative. Tiefkühlware wird in der Regel bereits kurz nach der Ernte schockgefrostet und licht- sowie luftdicht verpackt. Dadurch bleiben viele Vitamine erhalten.

Vitamine: die Unentbehrlichen

Vitamine und Spurenelemente werden von unserem Körper für zahlreiche Stoffwechselvorgänge benötigt. Sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden, dienen aber nicht als Energielieferanten oder Baustoffe für den menschlichen Organismus. Mit einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung werden normalerweise alle Vitamine in genügender Menge aufgenommen. Durch einen Entzündungsprozess im Körper, wie er auch bei rheumatischen Erkrankungen vorhanden ist, kommt es jedoch zu einem erhöhten Bedarf an bestimmten Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Spurenelementen, weil die Entzündung vom Körper in Schach gehalten werden muss. Gemüse und Obst sind wichtige Lieferanten, doch auch andere Lebensmittel enthalten diese lebenswichtigen Stoffe, etwa Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, (fettarme) Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Nüsse und Pflanzenöle (Oliven- und Rapsöl).

Gemüse und Obst – natürliche Frische!

- Bevorzugen Sie Obst und Gemüse aus der Region: Durch lange Transportwege gehen Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe verloren.
- Achten Sie auf eine schonende Zubereitung: Langes Garen reduziert die Vitamine. Bereiten Sie Gemüse so zu, dass es noch knackig ist, und vermeiden Sie es, gekochtes Gemüse noch einmal aufzuwärmen.
- Essen Sie möglichst die ganze Frucht: Da sekundäre Pflanzenstoffe die Pflanze nach außen schützen, färben oder attraktiv machen sollen, sitzen sie bevorzugt in der Schale der Frucht.
- Essen Sie so bunt wie möglich: grüne, gelbe, rote und blaue Früchte. Jede zusätzliche farbige Frucht erweitert das Spektrum an Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen.

Folsäure und MTX

Wird die rheumatische Erkrankung mit Methotrexat (MTX) behandelt, kann es zu einem Folsäuremangel kommen. Die zusätzliche Gabe von Folsäure verhindert die Nebenwirkungen, die durch den Mangel entstehen können, ohne die Wirkung des Medikamentes zu beeinträchtigen.

Gut geschützt mit Antioxidantien

In unserem Körper entstehen jeden Tag sogenannte freie Radikale, z. B. durch verschiedene Stoffwechselvorgänge. In einem gewissen Rahmen werden sie vom Organismus auch benötigt, u. a. bei der Abwehr von Bakterien und Viren. Durch eine Entzündung im Körper, wie sie sich auch bei Rheuma zeigt, können jedoch zu viele freie Radikale entstehen und Schaden anrichten. Sie können Zellmembranen angreifen und einen Prozess in Gang setzen, bei dem entzündungsfördernde Fettsäuren (Arachidonsäure) freigesetzt werden. Antioxidantien fangen freie Radikale ab und machen sie unschädlich. Dadurch werden sowohl Schäden durch die freien Radikale als auch die Bildung der entzündungsfördernden Fettsäuren vermindert. Antioxidantien sind essenziell, d. h., der Körper benötigt sie, kann sie aber nicht selbst bilden. Vitamin C, Vitamin E, Provitamin A, die Spurenelemente Selen und Zink sowie die sekundären Pflanzenstoffe Carotinoide, Flavonoide und Polyphenole zählen zu den Antioxidantien.

with you

Übersicht Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe

Grundsätzlich lassen sich Vitamine in fett- und wasserlöslich unterteilen. Vorstufen von Vitaminen werden Provitamine genannt. Bei Spurenelementen handelt es sich um Mineralstoffe, die nur in sehr geringen Mengen vom Körper gebraucht werden. Sekundäre Pflanzenstoffe sind bestimmte natürliche Duft-, Lock- oder Farbstoffe, die in Pflanzen enthalten sind.

Was?	Wofür?	Worin?
Fettlösliche Vitamine		
Vitamin A (Retinol, Retinal)	Immunabwehr, Wundheilung, Sehkraft, Haut	in Butter, Käse, Eigelb, fettem Fisch
Provitamin A (Beta-Carotin)	zählt zu den Antioxidantien	in rotem, gelbem und grünem Gemüse
Vitamin D (Calciferole)	Knochen, Immunsystem, wichtig für den Kalziumhaushalt im Körper	in fettem Fisch, Eiern, Pilzen; der Körper bildet Vitamin D darüber hinaus durch Sonneneinstrahlung
Vitamin E (Tocophenole, Tocotrienole)	zählt zu den Antioxidantien	in Pflanzenölen, Haferflocken, Samen, Nüssen, Eigelb, Butter
Vitamin K (Phyllochinon, Menachinon)	Blutgerinnung, Knochen	in grünem Gemüse, Vollkornprodukten, Milchprodukten, Hühnerfleisch, Sonnenblumenöl

Was?	Wofür?	Worin?
Wasserlösliche Vitamine		
Vitamin B1 (Thiamin)	Kohlenhydratstoffwechsel, Nervenfunktionen	in Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Schweinefleisch, Bierhefe
Vitamin B2 (Riboflavin)	Wachstum, Haut, Schleimhäute, Energiestoffwechsel, Nerven	in Gemüse, Milch-, Vollkornprodukten, Eigelb, Fisch, Fleisch
Vitamin B3 (Niacin, Niacinamid)	Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel	in Gemüse, Vollkornprodukten, Fleisch, Fisch
Vitamin B5 (Pantothensäure)	Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel	in Vollkornprodukten, Fleisch, Leber, Gemüse
Vitamin B6 (Pyridoxin)	bestimmte Nervenbotenstoffe, die die Stimmung beeinflussen, Eiweißstoffwechsel, zählt zu den Antioxidantien	in Fleisch, Milchprodukten, Fisch, Vollkornprodukten, Kartoffeln, Spinat, Sellerie, Bananen, Nüssen
Vitamin B12 (Cobalamin)	Blutbildung, Nervensystem, zählt zu den Antioxidantien	in Fleisch, Eiern, Fisch, Milchprodukten
Folsäure	Wachstum, Entwicklung, Zellteilung	in grünem Gemüse, Hülsenfrüchten
Biotin	Blutzellen, Haut, Haare und Nägel	in Eiern, Soja, Hefe, Hülsenfrüchten, Nüssen
Vitamin C (Ascorbinsäure)	zählt zu den Antioxidantien	in Obst und Gemüse (insbesondere Johannisbeeren, Hagebutten, Sanddorn, Kiwis, Zitrusfrüchten, Paprika und einigen Kohlsorten)
Spurenelemente		
Selen	zählt zu den Antioxidantien	in Nüssen, Samen, Pilzen und fettem Fisch
Zink	Haut, Haare, Bindegewebe, zählt zu den Antioxidantien	in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Geflügel, Hartkäse und Fisch
Sekundäre Pflanzenstoffe		
Carotinoide	zählen zu den Antioxidantien	in Karotten, Tomaten, Paprika, grünem Gemüse, Grapefruits, Aprikosen, Melonen und Kürbissen
Flavonoide	zählen zu den Antioxidantien	in Äpfeln, Beeren, Birnen, Kirschen, Pflaumen, Trauben, Zwiebeln, Grünkohl, Auberginen, Soja, Kakao und Tee
Polyphenole	zählen zu den Antioxidantien	in Kaffee, Tee, Vollkornprodukten und Nüssen

with you

Getreide und Kartoffeln

Volle Kraft aus Korn und Knolle

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln – gemeinsam mit Obst und Gemüse haben diese Lebensmittel das größte Gewicht bei einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Sie enthalten fast kein Fett, aber viele Vitamine, Mineral- und sekundäre Pflanzenstoffe sowie reichlich Ballaststoffe. Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken und auch Kartoffeln haben einen hohen Anteil an Kohlenhydraten und sind daher gute Energielieferanten

with you

Kohlenhydrate: die Süßen und die Sattmacher

Die Hauptaufgabe von Kohlenhydraten in unserer Ernährung besteht in der Bereitstellung von Energie, ohne die unser Gehirn und unsere Muskeln nicht funktionieren würden. Eigentlich handelt es sich bei Kohlenhydraten um Zucker. Sie unterscheiden sich jedoch in ihrer Zusammensetzung. Für die ausgewogene und gesunde Ernährung sollten sogenannte langkettige Kohlenhydrate bevorzugt werden. Sie sind in naturbelassenen Lebensmitteln wie Kartoffeln, Getreide (das ganze Korn) und Vollkornprodukten, aber auch Gemüse enthalten. Sie sind gute Sattmacher und müssen vor der Verwertung vom Körper erst aufgespalten werden und stehen daher nicht sofort als Energielieferant zur Verfügung. Der Blutzuckerspiegel wird durch sie nur langsam erhöht.

Zu den kurzkettigen Kohlenhydraten gehören Trauben-, Frucht-, Haushalts-, Malz- und Milchzucker. Sie gehören zu den schnell verfügbaren Kohlenhydraten, die den Blutzuckerspiegel sehr rasch in die Höhe schnellen lassen und die Bauchspeicheldrüse (genauer: die Langerhansschen Inseln) zur entsprechenden Produktion von Insulin veranlassen.

Sie kennen das: Nach Naschereien hat man schneller wieder Hunger. Viel Insulin senkt den Blutzuckerspiegel bis zu der Grenze (oder darunter), an der wieder „Ich habe Hunger“ signalisiert wird. Enthalten sind diese „schnellen“ Kohlenhydrate in vielen industriell hergestellten Lebensmitteln, z. B. in Weißbrot, Haushaltszucker und Süßigkeiten.

Ballaststoffe – kein überflüssiger Ballast, sondern höchst nützlicher Bestandteil unserer Ernährung

Ballaststoffe sind schwer verdauliche Kohlenhydrate, die in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten sind. Hauptquellen für diese nützlichen Pflanzenfasern sind Getreide, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte. Ballaststoffe werden in wasserlösliche (wie Johannisbrotkernmehl, Inulin, Pektin u. a.) und wasserunlösliche (z. B. Zellulose) eingeteilt.

Diese Pflanzenbestandteile erhöhen die Speichelproduktion und somit die Geschmeidigkeit des Nahrungsbreis, der dann besser transportiert werden kann. Ballaststoffe quellen im Magen auf und führen so zu einer schnelleren Sättigung. Weiter unten im Verdauungstrakt verbessern sie die Peristaltik – die wellenförmige Bewegung im Darm – und fördern die Darmtätigkeit.

Im Dickdarm schließlich werden die Ballaststoffe von speziellen, dort ansässigen Bakterien zu kurzkettigen Fettsäuren (z. B. Butyrat) abgebaut. Deren gesundheitlich positive Effekte als Energielieferant für die Darmschleimhaut waren zwar schon hinlänglich bekannt, aber erst die aktuelle Mikrobiomforschung hat wirklich zum Verständnis dieser Effekte beigetragen.

Butyrat wirkt u. a. auch direkt auf regulatorische Zellen im Darm und schützt vor überschießenden Entzündungsreaktionen.

Zudem haben Ballaststoffe einen positiven Einfluss auf den Cholesterin- sowie Blutzuckerspiegel und schützen so vor Fettstoffwechselstörungen und Diabetes. Damit sind sie ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Bei Getreideerzeugnissen, z. B. Brot, lohnt sich der Griff zu Vollkornprodukten. Sie enthalten einen vielfach höheren Anteil an Ballaststoffen. Doch nicht nur das, es sind auch mehr Vitamine und Mineralstoffe darin enthalten. Das kommt daher, dass diese wichtigen Nährstoffe vor allem in den Randschichten und im Keimling von Getreidekörnern vorzufinden sind. Genau diese Teile des Korns werden beim Weißmehl jedoch entfernt.

Milch und Milchprodukte

Kalzium für gesunde Knochen

Milch und Milchprodukte enthalten viel Kalzium, dem mengenmäßig wichtigsten Mineralstoff in unserem Körper. Bei einer ausgewogenen, gesunden Ernährung sind zwei bis drei Portionen (fettarme) Milch und Milchprodukte täglich, z. B. Joghurt, Quark oder Käse, ideal. Doch auch andere Lebensmittel, z. B. kalziumreiches Mineralwasser, Brokkoli und Fenchel, enthalten den wichtigen Mineralstoff. Kalzium ist am Knochenaufbau beteiligt. Innerhalb der Zellen ist Kalzium an zahlreichen Stoffwechselvorgängen beteiligt und spielt außerhalb von Zellen auch bei der Blutgerinnung eine Rolle. Es bestimmt die Festigkeit von Knochen und Zähnen. Unser Knochengerüst enthält ca. ein Kilogramm Kalzium und dient auch als Kalziumdepot für den Körper.

Im Laufe unseres Lebens werden unsere Knochen ständig auf- und abgebaut. In den ersten beiden Lebensdekaden überwiegt der Aufbau von Knochenmasse, in den nächsten zehn Jahren bleibt sie konstant. Anschließend verlieren wir an Knochenmasse – mit 50 Jahren haben wir bereits fünf Prozent weniger, und die Knochen werden daher brüchiger. Bei Menschen mit Rheuma kann dieser Prozess durch die Erkrankung selbst und auch durch die Einnahme von Kortison beschleunigt werden. In der Folge kann es zu Osteoporose kommen. Ausreichend Kalzium ist besonders wichtig, um dem entgegenzusteuern. Doch Kalzium allein reicht nicht aus, erst in Verbindung mit Vitamin D wird es vom Körper aufgenommen und in die Knochen eingebaut. Eine Kortisonbehandlung wird daher in der Regel zusätzlich mit der Einnahme von Kalzium- und Vitamin-D-Präparaten begleitet.

Eiweiß: der Baustoff des Lebens

Neben Wasser besteht knapp die Hälfte unseres Körpers aus Proteinen, d. h. Eiweißen: Muskeln, Organe, Knochen, Haut, Haare, Enzyme, viele Hormone sowie das Immunsystem. Eiweißstoffe transportieren darüber hinaus wichtige Stoffe im Blut, z. B. Eisen. Eiweiß besteht aus unterschiedlichen Aminosäuren. Einige davon kann der Körper selbst bilden, andere sind essenziell, sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Fehlen uns die notwendigen Aminosäuren, können Körperstrukturen nicht aufgebaut und ersetzt oder Krankheiten nicht richtig bekämpft werden. Die Leistungsfähigkeit lässt nach, Wunden heilen schlechter, und das Immunsystem läuft auf Sparflamme. Hauptlieferanten für Eiweiß sind tierische Lebensmittel wie Milchprodukte, Fleisch und Fisch. Wir können einen großen Anteil unseres täglichen Eiweißbedarfs aber auch aus pflanzlichen Lebensmitteln beziehen. Pflanzliches Eiweiß ist etwa in Hülsenfrüchten, Getreide und Nüssen enthalten. Im Gegensatz zu pflanzlichen Eiweißlieferanten haben tierische Lebensmittel mit einem hohen Eiweißgehalt häufig auch einen hohen Fettanteil.

Fleisch, Wurst, Eier und Fisch

Bewusst genießen

Fleisch und Fleischprodukte liefern Eisen, Vitamin B1, B6 und B12 und Eiweiß. Oft haben Fleisch und Wurst jedoch auch einen hohen Fettanteil. Bei Fleisch und Wurst sollte die Wahl auf fettarme Produkte fallen, dazu gehören Geflügel oder mageres Rindfleisch. Zwei Fleischmahlzeiten pro Woche sind für Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen empfehlenswert. So lässt sich vermeiden, dass zu viele tierische Fette aufgenommen werden, die im Körper zu entzündungsfördernden Botenstoffen umgebaut werden können. Auch bei Milch und Milchprodukten sollte aus diesem Grund auf fettarme Sorten zurückgegriffen werden.

Fisch ist reich an Jod und Selen. Darüber hinaus enthalten vor allem Kaltwasserfische besonders viele Omega-3-Fettsäuren, die sich positiv auf den Entzündungsprozess im Körper auswirken. Ein bis zwei Fischmahlzeiten werden daher pro Woche empfohlen.

Kaltwasserfische

Diese Fischsorten werden auch fetter Seefisch genannt. Es handelt sich um Fische aus kalten Meeren. Sie enthalten einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren in ihren Zellmembranen. Die Omega-3- Fettsäuren machen die Zellen flexibler und ermöglichen den Fischen so das Überleben in den kalten Gewässern.

Auf die Fettsäuren kommt es an

Es kommt bei der Ernährung also nicht nur auf die Menge von Fett an, die wir zu uns nehmen. Wichtig ist auch, welche Fettsäuren in Lebensmitteln enthalten sind, denn sie unterscheiden sich grundlegend. Natürliche Fette sehen chemisch betrachtet wie ein großes E aus. Ein Molekül Glycerin ist mit drei Fettsäuren verbunden. Es gibt gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Die Bezeichnung gesättigt oder ungesättigt bezieht sich darauf, wie die einzelnen Bausteine der Fettsäuren miteinander verbunden sind. Die Fettsäuren unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Funktion und Wirkung auf den Körper. Auch auf Entzündungsprozesse können sie einen ganz unterschiedlichen Einfluss haben.

Fette aus gesättigten Fettsäuren sind bei Raumtemperatur fest. Sie kommen in tierischen Lebensmitteln wie rotem Fleisch, Wurst, Butter, Käse und Sahne vor. Aber es gibt auch pflanzliche gesättigte Fettsäuren, z. B. in Kokos- oder Palmkernfett, die sich allerdings durch die Kettenlänge von den tierischen Fetten unterscheiden. Kokos- und Palmkernfette bestehen zu einem hohen Anteil aus mittellangen Fettsäuren, die besser verdaulich sind und auf die unser Körper anders reagiert. Zu viele gesättigte Fettsäuren aus tierischen Fetten im Blut können das Cholesterin erhöhen und die Verkalkung der Gefäße und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördern.

Fette aus einfach ungesättigten Fettsäuren sind bei Raumtemperatur flüssig (Hauptquelle: Olivenöl). Sie haben einen positiven Effekt auf unseren Cholesterinspiegel, indem sie das „schlechte“ LDL-Cholesterin senken. Einfach ungesättigte Fette können so das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind essenziell, unser Körper kann sie also nicht selbst herstellen. Sie werden in Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren eingeteilt und sind besonders wichtig. Sie werden im Körper in Eikosanoide umgewandelt, die an vielen Prozessen als Signalstoffe beteiligt sind. Dazu gehören u.a. die Blutgerinnung, Fieber, allergische Reaktionen, Schmerz und Entzündungen. Aus Arachidonsäure, einer Omega-6-Fettsäure, werden Eikosanoide gebildet, die entzündungsfördernd wirken. Arachidonsäure ist in tierischen Fetten enthalten. Eikosanoide aus Eikosapentaensäure (EPA), einer Omega-3-Fettsäure, hingegen wirken entzündungshemmend. EPA findet sich vorwiegend in Kaltwasserfisch oder kann vom Körper aus Alpha-Linolensäure, einer pflanzlichen Omega-3-Fettsäure, hergestellt werden.

Die Umwandlung der Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren in die entsprechenden Eikosanoide wird durch das gleiche Enzymsystem gesteuert. Dadurch entsteht ein Konkurrenzkampf, der – vereinfacht dargestellt – von der Gruppe der Fettsäuren gewonnen wird, die ausreichend zur Verfügung steht. In unserer Ernährung überwiegen häufig die ungünstigen Omega-6-Fettsäuren aus tierischen Lebensmitteln. Meist kommt auf ca. 15 bis 20 Teile Omega-6-Fettsäuren nur ein Teil Omega-3-Fettsäuren. Um jedoch ein ausgewogenes Verhältnis von entzündungsfördernden zu entzündungshemmenden Eikosanoiden aus unserer Nahrung bilden zu können, ist ein Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren von fünf zu eins (oder weniger) empfehlenswert.

Fettsäure	Daraus gebildete Eikosanoide wirken	Enthalten in
Arachidonsäure (eine Omega-6-Fettsäure)	entzündungs**fördernd**	tierischen Fetten
Eikosapentaensäure (EPA) (eine Omega-3-Fettsäure)	entzündungs**hemmend**	Kaltwasserfisch

with you

Arachidonsäure meiden!

Im Rahmen einer rheumagerechten Ernährung sollte Arachidonsäure möglichst gemieden werden.

Arachidonsäuregehalt ausgewählter Lebensmittel

Wenig enthalten:	mg/100 g	Viel enthalten:	mg/100 g
Kartoffeln, Obst, Gemüse, Nüsse, Sojaprodukte, pflanzliche Öle	0	Schweineschmalz	1700
Kuhmilch (100 ml; 1,5 % Fett)	2	Schweineleber	870
Mageres Lammfleisch	10	Eigelb	300
Edamer (45 % Fett i. d. Trockenmasse)	28	Thunfisch	280
Hühnerbrust ohne Haut	34	Schweinefleisch	120
Rindfleisch	70	Butter	110

Alternative zum Ei

Aufgrund des hohen Anteils an Arachidonsäure sollten nicht mehr als zwei Eier pro Woche verzehrt werden. Doch Ei versteckt sich in vielen industriell hergestellten Lebensmitteln, z. B. auch in Backwaren oder Nudeln. Bei vielen Gerichten, die eigentlich mit Ei zubereitet werden, kann stattdessen auf Ei-Ersatz zurückgegriffen werden. Ei-Ersatz ist ein Pulver auf Basis von Mais- und Lupinenstärke oder anderen pflanzlichen Binde- und Verdickungsmitteln, das z. B. in Reformhäusern erhältlich ist.

Omega-3-Fettsäuren nutzen!

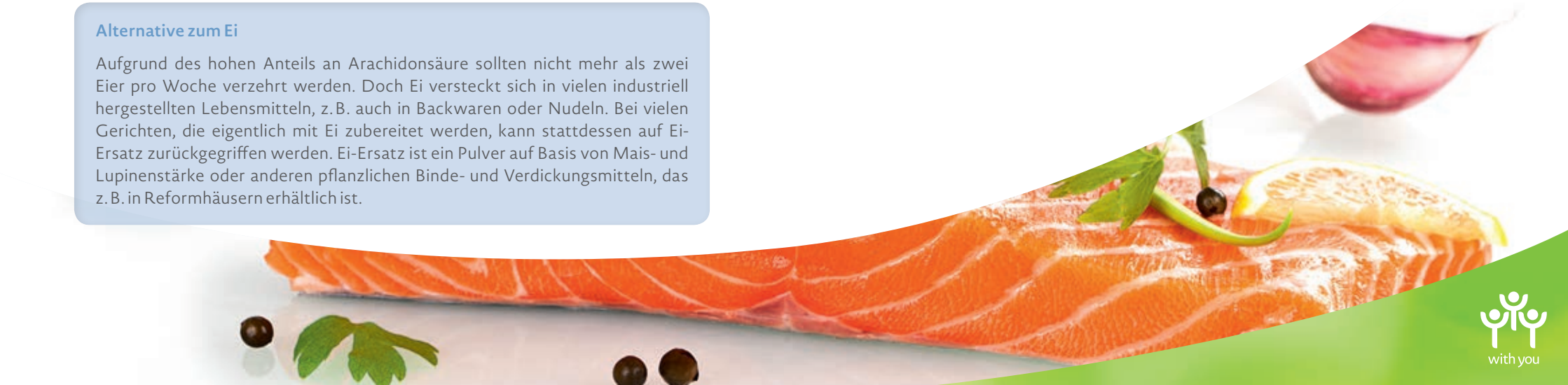
Im Rahmen einer empfehlenswerten Ernährung für Rheumatiker sollte die Omega-3-Fettsäure Eikosapentaensäure (EPA) wie auch Alpha-Linolensäure fester Bestandteil des Speiseplans sein.

Gehalt an der Omega-3-Fettsäure Eikosapentaensäure (EPA) in Fisch

	mg/100 g
Hering	800 bis 2.000
Lachs	750
Makrele	630
Sardine	580
Steinbutt	280
Forelle	240
Kabeljau	80

Gehalt an der pflanzlichen Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure in Ölen

	g/100 g
Leinöl	54,2
Walnussöl	12,9
Rapsöl	9,2
Sojaöl	7,7



with you

Speisefette und Öle

Sparsam verwenden – bewusst auswählen

Fette spielen in unserer Ernährung nicht nur wegen der in ihnen enthaltenen Fettsäuren eine Rolle. Sie sind auch wichtige Energielieferanten und werden vom Körper z. B. für die Verwertung der fettlöslichen Vitamine benötigt. Beim Braten, zum Kochen oder im Salatdressing – bei der Zubereitung von Speisen gehören Fette und Öle einfach dazu. Ist ihr Anteil an der Nahrung jedoch zu hoch, können sie eine Gewichtszunahme fördern – unabhängig davon, ob günstige oder ungünstige Fettsäuren enthalten sind. Fettarme Zubereitungsarten sind daher die bessere Wahl. Das Angebot an unterschiedlichen Fetten und Ölen ist groß und reicht von Butter, Butterschmalz oder Palmfett bis hin zu Ölen verschiedenen Ursprungs.

Bei Fetten und Ölen lohnt es sich, genau hinzuschauen:

- Wählen Sie pflanzliche Fette bzw. Öle für die Speisenzubereitung. Am besten solche, die reich an der Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure sind.
- Nutzen Sie zum Braten Fette, die Hitze unbeschadet überstehen, etwa raffiniertes Olivenöl oder Rapsöl.
- Sparen Sie Fette ein, wenn es geht: Eine leckere Alternative zu Butter oder Margarine auf dem Brot sind z. B. Frischkäse, Quark, Tomatenmark oder Senf. Probieren Sie auch Pesto (natürlich nur, wenn es mit Olivenöl hergestellt ist).
- Nutzen Sie Nüsse für die gesunde Ernährung: Auch sie haben einen hohen Fettanteil. Walnüsse, Pekannüsse oder Erdnüsse enthalten jedoch ebenfalls Alpha-Linolensäure. In Maßen, z. B. im Müsli, sind sie daher empfehlenswert.

Zucker und Salz

Eine Prise ist genug

Schokolade, Kuchen, Fruchtbonbons, Weingummi: Unter den süßen Verführern hat jeder seine Favoriten. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung bedeutet keinesfalls, dass gänzlich darauf verzichtet werden muss. Jedoch sollte der Konsum von zuckerhaltigen Lebensmitteln bewusst in Maßen genossen werden: Ein hoher Zuckerkonsum, insbesondere in Verbindung mit Übergewicht und Bewegungsmangel, erhöht die Wahrscheinlichkeit für Stoffwechselerkrankungen, wie etwa Diabetes mellitus, oder erhöhte Blutfettwerte. Zucker versteckt sich übrigens nicht nur in Speisen, auch viele Getränke wie Limonade, Softdrinks oder Säfte haben einen hohen Zuckergehalt. Zudem hat Zucker viele Namen und ist daher auf den Inhaltsangaben von Lebensmitteln nicht immer auf den ersten Blick zu erkennen. So verbirgt sich hinter Glucose Traubenzucker. Fructose ist die Bezeichnung für Fruchtzucker, Sirup ist eine dickflüssige Zuckerlösung und Saccharose steht für Haushaltszucker.

Wie beim Zucker lautet auch für Salz der Merksatz „weniger ist mehr“. Fünf Gramm Salz am Tag sind genug. Viel Salz kann – bei entsprechender Veranlagung – einen Anstieg des Blutdrucks zur Folge haben und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Doch auf zu viel Salz lässt sich leicht verzichten: Frische Kräuter oder abwechslungsreiche Gewürze bringen Geschmack und Vielfalt ins Essen.

Weitere Informationen

Bitte beachten Sie, dass die im Internet angebotenen Informationen eine qualifizierte Beratung durch einen Arzt oder Apotheker nicht ersetzen können.

Bücher

Küche in Bewegung: Kochen auch mit Rheuma – pfiffige Rezepte & unschlagbare Küchenhelfer

Mirko Reeh und André Grossfeld
Herausgeber: Bärbel Mattka und Dr. med. Constanze Richter
B3 Verlag, Frankfurt am Main
1. Auflage (2009)
ISBN: 9783938783542

Diät und Rat bei Rheuma und Osteoporose – Rezepte gegen Entzündung und Schmerz

Olaf Adam
Walter Hädecke Verlag, Weil der Stadt
3. Auflage der Neuausgabe (2013)
ISBN: 9783775005777

Internetseiten

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V.

Die DGE vermittelt in ihrem Onlineportal umfangreiches Wissen und praktisch umsetzbare Tipps rund um die gesunde und ausgewogene Ernährung.
www.dge.de

www.rheuma-ernaehrung.de

Diese Webseite bietet grundlegende und aktuelle Informationen zur Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen und deren Komplikationen. Initiatoren der Seite sind Dr. Barbara Missler-Karger (Apothekerin in der Ernährungsmedizin und Ernährungsspezialistin für rheumatische Erkrankungen) und Dr. Thomas Karger (Arzt für Innere Medizin, Rheumatologie und Ernährungsmedizin).

Patientenorganisationen

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.

Die Deutsche Rheuma-Liga e. V. ist die größte nationale Patientenorganisation für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen und bietet vielseitige Unterstützung in allen Fragen rund um die Krankheitsbilder. In allen Bundesländern gibt es darüber hinaus Selbsthilfegruppen vor Ort.

Maximilianstraße 14
53111 Bonn
Tel.: 0228 - 7 66 06 0
E-Mail: bv@rheuma-liga.de
www.rheuma-liga.de

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V.

Die Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V. (DVMB) ist das Selbsthilfenetzwerk in Deutschland für Menschen mit entzündlichen Erkrankungen der Wirbelsäule. Unter dem Leitspruch „Bewegung, Begegnung und Beratung“ bietet die DVMB Patienten sowie ihren Angehörigen und Freunden Information, Unterstützung bei der Alltags- und Krankheitsbewältigung und die Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch.

Bundesgeschäftsstelle
Metzgergasse 16
97421 Schweinfurt
Tel.: 09721 - 2 20 33
E-Mail: DVMB@bechterew.de
www.bechterew.de

Notizen

with you

with you

AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG
Mainzer Straße 81
65189 Wiesbaden
Tel. (+49) 611 17200
Fax (+49) 611 17201220
www.abbvie-care.de

7840111_1411 DE/HUR/0414/0867

with you

abbvie care